

**Universidade do Porto**  
**Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação**

**RUTURAS E RECONSTRUÇÕES DE SIGNIFICADO:  
(DES)CONTINUIDADES ENTRE O PERDÃO E O AJUSTAMENTO  
A EXPERIÊNCIAS DE PERDA**

**Sérgio Manuel da Cunha Fernandes**  
**Outubro, 2011**

Dissertação apresentada no âmbito de Mestrado Integrado em Psicologia, Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade do Porto, orientada pela Prof. Doutora **Raquel Camarinha Barbosa** (F.P.C.E.U.P.).

*O poder do amor e do perdão na nossa  
vida podem fazer milagres.*

Gerald G. Jampolsky

*The art of losing isn't hard to master;  
so many things seem filled with the intent  
to be lost that their loss is no disaster.*

Elizabeth Bishop

## **Agradecimentos**

À Profª Doutora Raquel Barbosa por me ter transmitido a segurança necessária à exploração, permitindo que me encontrasse dentro do meu objeto de estudo.

Aos participantes do estudo empírico, por gentilmente me partilharem as suas experiências de perda e de perdão.

À Sofia Fonseca, pelo seu precioso *feedback* na afinação da minha entrevista.

Ao Prof. Doutor Miguel Cameira, pela sua ajuda na compreensão dos significados da análise fatorial; e à Profª Doutora Catarina Brandão e Dra. Ana Cristina Rocha pela ajuda na compreensão do processo de análise de conteúdo.

À Fernanda e ao Torcato, cujos exemplos de perdão e aceitação me inspiram a confiar e a continuar envolvido no fluxo de vida.

A todas as pessoas com quem tive a oportunidade de falar sobre o perdão e a experiência da perda, estas conversas informais ajudaram-me a esclarecer um pouco mais o que são estas experiências.

## Resumo

Alguns psicólogos têm notado semelhanças entre o perdão e o processo de luto, contudo, parece não existir até ao momento nenhuma análise sistemática sobre aquilo que os torna parecidos e sobre o que frequentemente os torna coocorrentes. No presente trabalho, esperamos apresentar alguns contributos para a compreensão da relação entre estes processos, que tanto se associam à experiência de sofrimento como à de transformação e crescimento (Schaefer & Moos, 2001). Com base numa breve revisão da literatura de ambos os processos, e num estudo exploratório baseado na realização de entrevistas a adultos, apontamos alguns aspetos que nos parecem ajudar a localizar o processo do perdão dentro do processo de ajustamento na experiência de perda. Perdas e transgressões são termos utilizados no âmbito do luto e do perdão, respetivamente, e ambos representam eventos que violam as expectativas de uma forma negativa. Assumindo que esta experiência pode assumir diferentes tonalidades (em intensidade e qualidade) consideramos que potencialmente qualquer situação pode desencadear sentimentos ou experiência de perda. Face à diversidade de modelos do processo de luto (incluindo modelos no âmbito do coping), optamos por tentar harmonizá-los num único termo intuitivo – aceitação (sugerido por Priegerson e Maciejewski, 2008), que designa o processo complexo de reconstrução de significado após a experiência de perda. Destacamos o papel dos julgamentos de responsabilidade (tal como são conceptualizados por Weiner, 1995), como uma via de ligação evidente entre a experiência de um evento negativo e a necessidade de perdão. Sugerimos que os julgamentos de responsabilidade se enquadram no vasto processo de reconstrução de significado acerca de um evento, e tem consequências diferentes de acordo com as emoções que evocam. É precisamente a emocionalidade negativa, e as suas consequências biológicas, psicológicas e sociais, que nos motivam a compreender estes processos de reconstrução de significado (perdão e aceitação). Discutimos a relevância dos nossos contributos para a psicoterapia, salientando também as limitações e a necessidade dos psicólogos se debruçarem sobre a relação entre estes processos através de futuros estudos e desenvolvimentos conceptuais.

**Palavras-chave:** autoperdão, perdão interpessoal, experiência de perda, processo de luto, aceitação.

## **Abstract**

Some psychologists have noted similarities between forgiveness and grieving process, yet it seems that there is no systematic analysis, so far, of what makes them similar and what makes them often co-occurring. In this study, we present contributions to the understanding of the relationship between these processes, which are associated not only with suffering, but also with transformation and growth (Schaefer & Moos, 2001). Based on a brief literature review of both processes and an exploratory study based on interviews to adults, we point out some aspects that seem to help locate the forgiveness in the adjustment process in the experience of loss. Losses and transgressions are terms used in the context of mourning and forgiveness, respectively, and both represent events that violate the expectations in a negative way. Assuming that this experience can take different shapes (in intensity and quality), we believe that any situation can potentially trigger negative feelings or experience of loss. Given the diversity of models of the mourning process (including models in the coping framework), we decided to try to harmonize them into a single intuitive term - acceptance (suggested by Priegeron and Maciejewski, 2008) that designates the complex process of meaning reconstruction after the experience of loss. We emphasize the role of judgments of responsibility (as they are conceptualized by Weiner, 1995), as a mean of clear link between the experience of a negative event and the process of forgiveness and acceptance. We suggest that judgments of responsibility fit into the larger process of meaning reconstruction triggered by a negative event, and have different consequences according to the emotions aroused. It is precisely the negative emotions and its biological, psychological and social consequences that motivate us to understand these processes of reconstruction of meaning (forgiveness and acceptance). We discuss the relevance of our contributions to psychotherapy, emphasizing its limitations and the need for psychologists to look further into the understanding of the relationship between these processes through future studies and conceptual developments.

**Keywords:** self-forgiveness, interpersonal forgiveness, experience of loss, mourning process.

## Résumé

Certains psychologues ont relevé des ressemblances entre le pardon et le processus de deuil, cependant, jusqu'à aujourd'hui, il ne semble exister aucune analyse systématique sur ce qui les rend semblables et sur ce qui, fréquemment, les rend co-occurents. Dans le présent travail, nous présentons une contribution pour la compréhension de la relation entre ces processus qui s'associent, aussi bien à l'expérience de la souffrance qu'à celle de la transformation et de la croissance (Schaefer & Moos, 2001). Sur la base d'une brève relecture de la littérature sur les deux processus et d'une étude exploratoire fondée sur la réalisation d'entretiens avec des adultes, nous montrons certains aspects qui nous paraissent aider à localiser le processus de pardon à l'intérieur du processus d'ajustement dans l'expérience de la perte. Pertes et transgressions sont des termes utilisés dans le champ du deuil et du pardon, respectivement, les deux représentent des événements qui violent les attentes d'une forme négative. Assumant que cette expérience puisse prendre diverses tonalités (en intensité et en qualité), nous considérons que n'importe quelle situation peut potentiellement déclencher une expérience de perte. Face à la diversité des modèles du processus de deuil (inclus les modèles dans le cadre du coping), nous avons choisi de tenter de les harmoniser en un seul terme intuitif : acceptation (suggéré par Priegerson et Maciejewski, 2008) qui désigne un processus complexe de reconstruction de signification après l'expérience de la perte. Nous avons mis en valeur le rôle des jugements de responsabilité (tels qu'ils sont conceptualisés par Weiner, 1995), en tant que mode de liaison évident entre l'expérience d'un événement négatif et le processus de pardon et d'acceptation. Nous suggérons que les jugements de responsabilité s'encadrent dans un vaste processus de reconstruction de la signification autour d'un événement, et ont des conséquences différentes en fonction des émotions qu'ils évoquent. C'est précisément l'émotionnalité négative et ses conséquences biologiques, psychologiques et sociales qui nous poussent à comprendre ces processus de reconstruction de la signification (pardon et acceptation). Nous avons débattu la pertinence de notre contribution pour la psychothérapie en soulignant aussi les limitations et la nécessité pour les psychologues de se pencher sur la relation entre ces processus à travers de futures études et des développements conceptuels.

**Mots-clés:** Auto-pardon, pardon interpersonnel, expérience de perte, processus de deuil, acceptation.

## Índice Geral

<b>Introdução Geral.....</b>	<b>1</b>
<b>Parte I. Enquadramento Teórico</b>	
1. O Perdão.....	4
1.1. Definição do Perdão.....	4
1.2. Fatores do Perdão.....	8
1.3. Desenvolvimento do Perdão.....	11
1.4. O Perdão como Processo Psicológico.....	13
2. Ajustamento em Experiências de Perda.....	15
2.1. Perdas.....	15
2.2. As Perdas Relacionais.....	16
2.3. Das Consequências Emocionais às Estratégias de Coping.....	17
2.4. O Processo de Luto como um Processo de Aceitação.....	20
3. O Perdão e o Ajustamento na Experiência de Perda.....	24
3.1. Transgressões e Perdas: Algumas Ligações.....	24
3.2. Perdão e Aceitação de Experiências de Perda.....	31
3.3. Síntese Conclusiva: o Perdão e o Ajustamento na Perda.....	32
<b>Parte II. Estudo Empírico</b>	
1. Objetivos do Estudo.....	34
2. Metodologia.....	34
2.1. Participantes.....	34
2.2. Instrumento.....	35
2.3. Procedimentos e Análise de Dados.....	36
3. Resultados.....	36
4. Discussão e Conclusões.....	48
5. Considerações Finais: Contributos e Futuras Direções.....	57
<b>Referências Bibliográficas.....</b>	<b>61</b>
<b>Anexos</b>	
Anexo 1 – Guião de Entrevista Semi-Estruturada.....	70
Anexo 2 – Declaração de Consentimento Informado.....	73
Anexo 3 – Categorias Resultantes da Análise de Conteúdo.....	74
Anexo 4 – Dados Relativos às Perdas Emergentes em Entrevista.....	75

## Introdução Geral

Recentemente, os psicólogos têm chegado a um consenso: o de que a investigação tem negligenciado os aspetos positivos do comportamento humano; e que diversas teorias, em vez de articularem as experiências positivas que melhoram a qualidade de vida, têm-se focado, sobretudo, nas emoções negativas e na redução de psicopatologias (Barros, 2004; Bono & McCullough, 2006). O surgimento da Psicologia Positiva parece ser a resposta para o preenchimento desta lacuna. O termo *positivo* refere-se não só a “emoções positivas mas também a valores, a virtudes de positividade, a qualidade de vida, ao funcionamento humano positivo e à assertividade” (Barros, 2004, p.11). De acordo com Seligman e Csikszentmihalyi (2000), esta corrente focaliza-se na valorização de traços positivos e nos processos associados à força e prosperação humana a três níveis: (1) ao nível subjetivo, valorizando as experiências de bem-estar, alegria, esperança, otimismo e felicidade; (2) ao nível individual, enfatizando qualidades e habilidades, tais como a de amar, a coragem, a perseverança, o perdão, a originalidade, a espiritualidade, etc; e (3) ao nível do grupo, valoriza as virtudes cívicas e as instituições que mobilizam os indivíduos em direção a uma melhor cidadania, destacando a responsabilidade, a generosidade, o altruísmo, a tolerância e a ética.

No presente trabalho, pretendemos contribuir para o estudo dos processos positivos do funcionamento psicológico humano, através do estudo da relação entre o perdão e o processo de aceitação de experiências de perda. Alguns investigadores têm assinalado a existência de uma relação entre o processo de perdão e processo de luto, contudo, até ao momento (dentro do que nos foi permitido averiguar) parece não existir literatura conceptual e/ou empírica que a explicita ou sustente esta relação.

As perdas constituem situações que ocorrem ao longo do ciclo vital e com elas surgem muitas vezes o sofrimento, o sentimento de desesperança e a raiva. Por vezes, como forma de lidar com a situação, culpamos alguém – nós próprios, outra pessoa ou uma entidade superior – que percebemos como sendo responsável. A raiva, auto ou hetero dirigida, cria um vínculo de sofrimento com a perda, que se pode perpetuar por muito tempo após a sua ocorrência. É neste ponto que residem os efeitos positivos, muitas vezes miraculosos, do perdão. Durante muito tempo, este conceito esteve ligado a tradições religiosas, espirituais e filosóficas; atualmente surge como um constructo psicológico com processos e ao qual os



psicólogos começam a reconhecer o seu valor no bem-estar biológico, psicológico e social do ser humano.

O presente trabalho é constituído por duas partes. Na primeira parte será feito um enquadramento teórico acerca dos processos em estudo, e um ensaio sobre as possíveis relações entre ambos. No primeiro capítulo, começaremos por definir o perdão intra e interpessoal, referindo também as diferenças e semelhanças entre ambos; descrevem-se os fatores de personalidade, contextuais e processos psicológicos que medeiam cada um destes tipos de perdão; salienta-se o carácter desenvolvimental do perdão ao longo do ciclo vital e, por fim, apresentam-se os modelos que descrevem o perdão enquanto processo psicológico. No segundo capítulo analisaremos as perdas como acontecimentos que ocorrem ao longo do ciclo vital, dando especial destaque às perdas relacionais. Falaremos das reações mais comuns associadas à experiência de perda, e das estratégias de coping a ela associadas, bem como enfatizaremos o processo de aceitação da perda como transversal a vários modelos do processo de luto e, possivelmente harmonizador desta diversidade. Por fim, no terceiro capítulo, abordar-se-á quatro aspectos que relacionam as transgressões e as experiências de perda: o carácter contínuo entre transgressões e perdas, o impacto dos relacionamentos próximos e o papel da raiva, e dos julgamentos de responsabilidade que se fazem. Concluiremos, relacionando o perdão e a aceitação de perdas como processos de reconstrução de significado pessoal. Na segunda parte, descreveremos um estudo qualitativo baseado em entrevistas, onde remetemos os aspetos focados na primeira parte do nosso trabalho. Serão discutidos os resultados em função da literatura prévia e delineados contributos para a compreensão da relação entre o perdão e as experiências de perda.

A principal tese aqui defendida é a de que existe um paralelo entre transgressões e experiências de perda, e entre o perdão e a aceitação dessas experiências. Consideramos que, tanto as transgressões como as experiências de perda comportam um sentido de violação das expectativas acerca de um acontecimento, e que poderão estar associados por diferentes modos, por exemplo: (a) a transgressão poderá comportar sentimentos de perda, em proporção com a severidade percebida pela pessoa; (b) uma experiência de perda, por ser constituir uma rutura nas significações pessoais, poderá propiciar a realização de julgamentos de responsabilidade (auto e/ou heteroacusação) associados à experiência de emoções negativas

(uma das quais a raiva), e apesar da realidade desses mesmos julgamentos; e (c) no contexto das relações significativas, a responsabilização de alguém por um acontecimento, pode ela própria constituir uma perda. Estas complexas associações, adicionadas aos resultados de investigações anteriores (que concluem que o perdão quando facilitado em intervenções psicológicas ajuda na resolução do processo de luto) e aos resultados do nosso estudo (que sugerem uma associação entre processos de reconstrução de significado em perdas e transgressões), levam-nos a acreditar o perdão e a aceitação de experiências de perda poderão assentar em processos comuns e interdependentes. Tanto a aceitação de experiências de perda como o perdão envolvem uma reconstrução de significado e uma mudança afetiva, sendo esta relativamente a um acontecimento (seja ele encarado como perda e/ou transgressão) e às suas consequências (incluindo-se aqueles que julgamos serem os responsáveis). Alicerçados num quadro de referência construtivista, sugerimos a existência de duas vias processuais de reconstrução de significado (a reconstrução de significado acerca da situação e reconstrução de significado acerca do responsável) após eventos que criam ruturas na identidade e nas narrativas pessoais. Parece-nos que esta concepção de uma dupla via processual poderá facilitar a leitura de situações (transgressões ou perdas) em que ambos os processos co-ocorrem e poderá ajudar na intervenção clínica pela orientação dos esforços psicoterapêuticos no sentido do ajustamento psicológico.

Perdas e transgressões são aqui entendidas como eventos violadores dos significados pessoais e que, apesar da diversidade das experiências que possam evocar, são de alguma forma inevitáveis. Relacionámo-nos, criamos vínculos, magoamo-nos, por vezes sentimos que perdemos, e outras vezes sentimos que ganhamos. Construções e reconstruções de significado são processos indispensáveis ao bem-estar humano e à sua adaptação à realidade (Enright & Fitzgibbons, 2000; Neymeyer, 1998).

## **Parte I. Enquadramento Teórico**

## 1. O Perdão

### 1.1. Definição do Perdão

[O] perdão é a vontade de deixar para trás o passado doloroso. É a decisão de deixar de sofrer, de curar o coração e a alma. É a escolha de deixar de encontrar valor no ódio e na raiva. É abandonar o desejo de magoar os outros ou nós mesmos por algo que já é passado. É o desejo de abrir os olhos à luz dos outros em vez de os julgar ou condenar.

(Jampolsky, 1999, p.49)

No Dicionário da Língua Portuguesa (Costa & Melo, s/d), o perdão surge descrito como “remissão de uma culpa, dívida ou pena; indulgência; desculpa; vénia”. Seguindo a etimologia da palavra, verificamos que provém do latim tardio *perdonum* e do latim clássico *perdere* que, segundo Barros (2002), comporta a ideia de “oferta de um dom [a alguém] sem querer nada em troca”, uma dádiva sem reservas (p.304). Deste modo, perdoar é sobretudo um processo emocional, uma capacidade de entrega da dor por se ter sido magoado ou por se ter magoado alguém. Há muito que diversas abordagens filosóficas e teológicas têm tratado do tema do perdão (Barros, 2002; para uma revisão consultar também Enright & Fitzgibbons, 2000, cap. 15), contudo, só mais recentemente tem merecido a atenção dos psicólogos (Mullet, Girard & Bakhshi, 2004). Na perspetiva de quem perdoa e de quem é perdoado existem diversas formas de perdão: o perdão interpessoal (e.g., Enright & Fitzgibbons, 2000; McCullough, Worthington, & Rachal, 1997), o perdão intergrupar (e.g., Neto, Conceição Pinto, & Mullet, 2005), o perdão a Deus (e.g., Exline, Yali, & Lobel, 1999), o perdão de Deus (e.g., Krause & Ellison, 2003), o autoperdão (e.g., Hall & Fincham, 2005) e o perdão de situações (Thompson, Snyder, Hoffman, Michael, Rasmussen, et al., 2005). Destas formas de perdão, devido à sua relevância para o presente trabalho, abordaremos o perdão interpessoal e o autoperdão.

#### 1.1.1. O Perdão Interpessoal

Quando alguém nos ofende ou magoa, podemos sentir um complexo de emoções negativas – ressentimento, amargura, hostilidade, ódio, raiva e medo – que nos motivam a reduzir esses sentimentos, muitas vezes, através de atos vingativos ou do evitamento. Perdoar

consiste na mudança desses sentimentos negativos relativamente ao ofensor e à transgressão por ele cometida. Segundo Worthington, Mazzeo e Canter (2005), uma transgressão implica uma violação de expectativas que uma pessoa tem por determinado resultado, podendo esta ser uma violação de limites morais (percebida como uma ofensa) ou limites psicológicos ou físicos (percebida como uma mágoa)<sup>1</sup>. Quando as pessoas experienciam transgressões normalmente desenvolvem pensamentos, emoções e comportamentos negativos, face ao transgressor, à transgressão, ou às consequências associadas à forma como a pessoa interpreta a transgressão (Thompson et al., 2005).

McCullough, Worthington e Rachal (1997) definem o perdão interpessoal como um conjunto de mudanças motivacionais na pessoa ofendida que: (a) diminuam as motivações para retaliar contra o ofensor; (b) diminuam as motivações para manter afastamento do ofensor; e (c) aumenta a motivação para a conciliação com o ofensor, apesar das suas ações. Para Worthington e colaboradores (2005) o perdão é definido como a neutralização de emoções negativas por outras positivas tais como empatia, simpatia, compaixão, amor altruísta ou até amor romântico. Thompson e colaboradores (2005), por seu lado, referem que o perdão é “a mudança de percepção no enquadramento de uma transgressão, de modo a que respostas para com o transgressor, transgressão, e sequelas da transgressão são transformadas de negativas para neutras ou positivas” (p.318). Esta definição difere da anterior na medida em que apenas é necessária que haja uma mudança de respostas de negativas para neutras, e não obrigatoriamente para positivas. Assim, uma mudança de valência das respostas (de negativa para neutra ou positiva) é duplamente critério necessário e suficiente para o perdão. Uma vez completo o perdão, a pessoa experiencia, no pior dos casos, emoções neutras pelo transgressor ou, no melhor dos casos, emoções positivas.

O perdão interpessoal é um processo psicológico relacionado com outros constructos como a indulgência, reconciliação e justiça, embora se distinga deles em diversos aspetos (cf.

---

<sup>1</sup> Apesar destas distinções, no presente trabalho, por questões de simplicidade privilegiaremos o termo transgressão para a designação tanto do evento, como da experiência de emocionalidade negativa que este desencadeou na pessoa.

Enright & Fitzgibbons, 2000). A indulgência acontece em público (em contexto judicial), enquanto o perdão ocorre na esfera privada da mágoa e da injustiça sentida. Quanto à relação entre perdão e reconciliação, esta parece ser complexa. Enright e Fitzgibbons (2000) consideram o perdão como um processo interno, enquanto a reconciliação é perspectivada como um processo externo, de modo que o perdão não está dependente da disposição do transgressor para a reconciliação. O perdão e a justiça podem coexistir, sendo que uma pessoa pode perdoar um ofensor por uma transgressão e mesmo assim prosseguir com os meios legais para que a justiça seja feita. Esta ação não constitui um ato vingativo, pois são os pensamentos, sentimentos e motivações subjacentes ao perdão que determinam se a pessoa perdoou ou não o transgressor (Thompson, et al., 2005).

#### 1.1.2. O Auto-Perdão

Quando reconhecemos que ofendemos alguém, ou cometemos um erro que nos traz consequências que percebemos como sendo negativas, podemos sentir culpa e raiva pelas nossas falhas. Estes sentimentos, quando não ultrapassados, podem levar à formação de uma visão negativa da pessoa relativamente a si própria e à autopunição. O autoperdão envolve a superação de sentimentos negativos e a compreensão de que errar é uma faceta do ser humano. Quando o autoperdão é conseguido, a pessoa experiencia alívio e fica em paz consigo mesmo, assim como com as consequências das suas falhas.

O autoperdão, também denominado por perdão intrapessoal, tem recebido menos atenção por parte dos investigadores quando comparado com a investigação feita no âmbito do perdão interpessoal (cf. Hall & Fincham, 2005). Este constructo envolve três elementos (Holmgren, 1998): (1) requer a existência de uma falha, erro ou ofensa; (2) os sentimentos negativos desencadeados por essa ofensa devem ser superados; e (3) deve ser conseguida a aceitação de si próprio. Robert Enright (1996, cit. in Hall & Fincham, 2005) define o autoperdão como “a disposição para abandonar o auto ressentimento perante o reconhecimento de uma ofensa [ou mágoa] objetiva, enquanto nutre compaixão, generosidade e amor relativamente a si próprio” (p.622). Hall e Fincham (2005) estabelecem um paralelo com a definição de perdão interpessoal descrita por McCullough e colaboradores (1997), e operacionalizam o autoperdão como um conjunto de mudanças motivacionais em que

diminuem quer o evitamento de estímulos associados à transgressão (e.g. da vítima, de pensamentos e sentimentos respeitantes à transgressão), quer a retaliação contra si próprio (e.g. comportamentos autodestrutivos), e aumenta a motivação para a ação complacente relativamente a si próprio.

Tal como acontece com o perdão interpessoal, também o autoperdão se pode confundir com outros construtos, como a desculpabilização. Segundo Fisher e Exline (2006), o autoperdão difere da desculpabilização na medida em que: há aceitação de responsabilidade por uma transgressão; a pessoa experiencia remorsos; e a redução de sentimentos negativos requer esforços por parte da pessoa.

### 1.1.3. Perdão Interpessoal e Auto-Perdão: quais as Fronteiras?

Tanto o perdão interpessoal como o autoperdão são processos que decorrem ao longo do tempo, todavia, existem diferenças que são importantes destacar. Hall e Fincham (2005) sistematizam essas diferenças tendo em consideração a forma objetiva da transgressão, os vários focos do perdão, as consequências e outros processos associados (cf. Quadro 1). Alguns autores sugerem que o autoperdão facilita o perdão interpessoal (e.g., Jampolsky, 1999).

Quadro 1. Elementos distintivos entre perdão interpessoal e autoperdão

	<b>Auto-Perdão</b>	<b>Perdão Interpessoal</b>
Forma objetiva da transgressão	Comportamentos, pensamentos, desejos, sentimentos	Comportamentos
Foco do perdão	Mágoa auto ou hetero infligida	Mágoa infligida por outros
Empatia	Inibe o perdão	Facilita o perdão
Reconciliação com a vítima	Necessário	Não é necessário
Foco do evitamento	Estímulos relacionados com a transgressão (e.g. vítima, situações, pensamentos)	O transgressor
Focos de vingança/benevolência	Transgressor (a própria pessoa)	Transgressor (outra pessoa)
Consequências do não perdoar	Severas	Moderadas

Adaptado de Hall e Fincham (2005).

## 1.2. Fatores do Perdão

Existem vários fatores que parecem afetar a vontade de perdoar, podendo estes ser de ordem pessoal ou social (Barros, 2002). Diversos estudos relacionam certos traços da personalidade, processos psicológicos, circunstâncias da transgressão, e comportamento da pessoa ofendida, com a tendência para perdoar (os outros ou a si próprio).

Mullet, Houdbine, Laumonier e Girard (1998) sistematizaram alguns fatores (intra e interpessoais) e circunstâncias que estão associados ao perdão interpessoal, de acordo com as diversas perspectivas (cf. quadro 2).

Quadro 2. Fatores e circunstâncias associados ao perdão

Perspetiva	Fator	Implicações para o perdão
Pessoa ofendida	Idade	A propensão para o perdão parece aumentar com a idade
	Género	As diferenças entre homens e mulheres não são significativas.
Ofensor	Proximidade social	É mais fácil perdoar quando o ofensor é da família.
Ofensa	Severidade das consequências	A dificuldade em perdoar aumenta concomitantemente com a severidade da ofensa.
	Intenção	Algumas pessoas parecem perdoar mais facilmente quando a intenção não era magoar.
Pós-ofensa	Vingança	Algumas pessoas perdoam apenas se o ofensor for punido.
	Pedido de desculpa	O pedido de desculpa por parte do ofensor facilita o perdão.
	Tempo	A passagem do tempo parece ser benéfica para o perdão.

Adaptado de Mullet e colaboradores (1998).

No âmbito dos fatores intrapessoais, McCullough (2001) salienta que a investigação tem revelado três dimensões da personalidade fortemente associados com a disposição para perdoar interpessoalmente: (a) *Agradabilidade*. Pessoas com elevados níveis de agradabilidade tendem a prosperar nas relações interpessoais e experienciar menos conflitos; tendem a apresentar valores altos em medidas do perdão, e baixos em medidas de vingança; (b) *Estabilidade Emocional*. As pessoas com níveis de estabilidade emocional superior tendem a ter pontuações elevadas em medidas do perdão (McCullough (2001), sendo que a



incapacidade em perdoar está associada ao uso de estilos defensivos neuróticos (Maltby & Day, 2004); (c) *Religiosidade e Espiritualidade*. Pessoas que se consideram como altamente religiosas ou espirituais tendem a valorizar mais o perdão e a ver-se a si próprias como mais inclinadas a perdoar, do que pessoas que se consideram menos religiosas ou espirituais (e.g. Rye, Loiacono, Folck, Olszewski, Heim, & Madia, 2001).

McCullough (2001) salienta também alguns processos psicológicos associados à facilidade ou dificuldade em perdoar: (a) *Empatia pelo transgressor* – as pessoas que experienciam mais empatia por um transgressor tendem mais facilmente a perdoá-lo por uma ofensa (McCullough et al., 1997; McCullough, Rachal, Sandage, Brown, Worthington & Hight, 1998); (b) *Avaliações e atribuições acerca da transgressão e do transgressor* – o perdão está relacionado com a percepção da severidade da transgressão (Mullet, Houdbine, Laumonier & Girard, 1998; cf. quadro 2), sendo que as pessoas que perdoam mais tendem a avaliar as transgressões como menos graves (Williamson & Gonzales, 2007). Em relações conjugais tem-se verificado que cônjuges com mais tendência para perdoar os seus parceiros tendem a fazer atribuições mais positivas (i.e. atribuir-lhes menos responsabilidade pelas suas ações negativas) do que aqueles que cuja tendência para perdoar é menor (e.g., Fincham, 2000); e (c) *Ruminação acerca da transgressão* – a tendência para experienciar pensamentos, sentimentos e imagens negativas acerca de acontecimentos passados (ruminação), tal como a vingança e a hostilidade, estão relacionadas negativamente com o perdão (McCullough, Bono & Root, 2007; Thompson, et al., 2005). Quanto mais as pessoas «cismam» acerca da transgressão, maiores os seus níveis de motivação para a vingança e evitamento (McCullough et al., 1998).

Existe pouca investigação quanto aos determinantes do autoperdão, no entanto, têm sido encontradas algumas diferenças de personalidade. O autoperdão parece estar associado negativamente com o Neuroticismo e positivamente com os traços de cordialidade e das emoções positivas do fator Extroversão (Ross, Kendall, Matters, Wrobel & Rye, 2004). Recentemente, Hall e Fincham (2005, 2008) propuseram um modelo do autoperdão que articula processos cognitivos, afetivos e comportamentais que podem facilitar ou bloquear a mudança motivacional inerente a uma transgressão interpessoal. Os autores identificaram dois fatores emocionais: a *culpa* e a *vergonha*. Parece haver uma associação negativa entre culpa e

autoperdão (Hall & Fincham, 2008; Wohl, DeShea & Wahkinney, 2008), sendo que esta associação parece ser mediada por comportamentos conciliatórios e processos empáticos (Hall & Fincham, 2005). Tal como com a culpa, também a vergonha parece estabelecer uma associação negativa com o autoperdão, no entanto, esta associação parece ser mais forte com a vergonha, pelo facto da pessoa poder encarar a ofensa como sendo reflexo do seu valor pessoal e, deste modo, promover comportamentos destrutivos perante a incapacidade de perdoar<sup>2</sup>. Do ponto de vista sócio-cognitivo, Hall e Fincham (ibidem) reconhecem que as *atribuições* são um importante determinante no perdão, sugerindo que a associação entre atribuições e o perdão interpessoal pode ser generalizada ao autoperdão. Atribuições externas, instáveis, e específicas pelo próprio comportamento facilitam o autoperdão, enquanto atribuições internas, estáveis e globais tornam o autoperdão mais difícil. Num estudo realizado por Macaskill, Maltby & Day (2002) verificou-se que as pessoas tendem a fazer julgamentos mais severos a si próprios do que aos outros. Segundo estes autores, isto explica porque é que a empatia inibe o autoperdão, ao contrário do que acontece com perdão interpessoal (cf. quadro1). Por fim, Hall e Fincham (ibidem) apontam alguns fatores relacionados com a transgressão, nomeadamente, o *comportamento conciliatório*, a *perceção de se ter sido perdoado pela vítima ou por um poder superior*, e a *severidade da ofensa*. O pedido de desculpa, outros comportamentos conciliatórios por parte do transgressor para com a vítima, e a perceção de se ter sido perdoado por esta ou por um poder superior (e.g. Deus), parecem facilitar o autoperdão (Hall & Fincham, ibidem). Tal como acontece com o perdão interpessoal (cf. quadro 2), também as transgressões mais severas parecem estar associadas a níveis mais baixos de autoperdão (Hall & Fincham, ibidem).

---

<sup>2</sup> Tanto a culpa como a vergonha são emoções autopunitivas, porém, enquanto na vergonha está implicada uma desvalorização de todo o *self*, na culpa está implicada a identificação de um comportamento específico como sendo errado ou ofensivo (cf. consultar Niedenthal, Krauth-Gruber & Ric, 2006).

### 1.3. Desenvolvimento do Perdão

[O] perdão não é uma daquelas coisas que conseguimos alguma vez completar na vida. É um processo contínuo, um *trabalho em constante progresso*. É um processo interminável... (o itálico é nosso)

(Jampolsky, 1999, p.19)

Piaget parece ter sido o primeiro investigador na literatura da psicologia do desenvolvimento a referir o conceito do perdão (cf. Mullet, Girard, Chiaramello, Mesnil & Neto, 2004). Para Piaget (1985) o perdão implica mais do que uma reciprocidade de ação, implica um sentido ideal de reciprocidade. O entendimento completo do perdão é então alcançado quando os comportamentos são vistos à luz de uma “reciprocidade infinita – perdoa porque foste perdoado no passado e para seres perdoado no futuro”, podendo ser entendido apenas depois do final da infância (Mullet et al., *ibidem*, p. 460).

Enright (1994; Enright & Fitzgibbons, 2000) defende que as perceções acerca do perdão variam conforme o desenvolvimento cognitivo, propondo um modelo de desenvolvimento sócio-cognitivo similar aos estádios de desenvolvimento moral propostos por Kohlberg. Devido à natureza exploratória do carácter desenvolvimental do perdão, os autores propõem a denominação de estilos (por oposição a estádios). A progressão dá-se em seis estilos, desde o mais simples até ao mais complexo, desde uma menor para uma maior inclusão de uma variedade de pessoas que são afetadas pela decisão de perdoar (cf. quadro 3).

Quadro 3. Os estilos de desenvolvimento do perdão propostos por Enright e colaboradores

Etapas no Desenvolvimento do Raciocínio acerca do Perdão	
Estilo 1	<i>Perdão Vingativo</i> . “Eu posso perdoar alguém que me engane apenas se puder castigá-lo num grau semelhante à dor que me infligiu”.
Estilo 2	<i>Perdão Condicional ou Restituidor</i> . “Se puder recuperar o que me foi tirado então posso perdoar”
Estilo 3	<i>Perdão expectante</i> . “Posso perdoar se os outros me pressionarem para perdoar. Perdoar porque outras pessoas o esperam”.
Estilo 4	<i>Perdão Legítimo expectante</i> . “Perdoar porque a minha filosofia de vida ou a minha religião o exigem”.

Estilo 5	<i>Perdão como Harmonia Social.</i> “Perdoo porque isso restabelece harmonia ou boas relações na sociedade. É uma forma de manter relações pacíficas”.
Estilo 6	<i>Perdão como Amor.</i> “Perdoo porque tal desenvolve um sentido de amor. Porque devo realmente interessar-me por cada pessoa, um ato doloroso da sua parte não altera esse sentido de amor. Este tipo de relacionamento mantém aberta a possibilidade de reconciliação e fecha a porta à vingança.”

---

Adaptado de Enright e Fitzgibbons, (2000); Mullet et al., (2004).

Em todos os estilos do perdão há condicionantes, exceto no último em que o perdão é considerado incondicional (Enright & Fitzgibbons, *ibidem*). No *estilo 1* a pessoa só perdoa se puder ficar igualado com o transgressor, magoando-o com a mesma intensidade com que foi magoado. No *estilo 2*, as consequências não são tão severas, quem perdoa apenas quer o que lhe foi tirado. O *estilo 3* é mais complexo que os dois anteriores, uma vez que é tomado o grupo em perspetiva (por exemplo, a pressão dos pares ou família é uma condição a ter em conta, tanto no sentido negativo como positivo). No seguinte, *estilo 4*, existe um sentido de obrigação para perdoar: mais do ter em conta o grupo de pares ou a família, o indivíduo tem em consideração toda a organização (e.g. grupo religioso). O *estilo 5* é o primeiro estilo em que a pessoa vê o perdão como um princípio moral, usando-o como a base para a resolução de conflitos interpessoais numa variedade de situações. Difere ainda dos anteriores porque se trata de uma motivação interna, por oposição a motivações externas (e.g. vingança). Por último, no *estilo 6*, o perdão tem um valor intrínseco baseado no amor, que sendo independente de todas as circunstâncias, vale por si só e não está condicionado pelas respostas dos outros. Por isso mesmo, Enright e Fitzgibbons (*ibidem*) consideram esta forma de raciocínio aquela que traz mais vantagens na redução da raiva, da ansiedade e até da depressão.

Devido às características distintivas deste último estilo, salientaremos de seguida os aspetos cognitivos que tornam este estilo de raciocínio possível. Enright e Fitzgibbons (2000) consideram que o perdão visto como moral e incondicional é a forma mais correta de perspetivar o perdão, do que através da colocação de condições às quais o perdão está dependente. Assim, todos os estilos, exceto o estilo 6, “são uma distorção cognitiva do significado essencial do perdão” (Enright & Fitzgibbons, 2000, p.61). O processo inerente ao

funcionamento do raciocínio no *estilo 6* baseia-se no princípio da identidade proposto por Piaget (1952 cit. in Enright & Fitzgibbons, 2000), só que em vez de ser compreendido como um componente do estágio das operações concretas, é aplicado no domínio social (Enright, 1994). O princípio da identidade é traduzido numa *igualdade inerente* transversal a todos os seres humanos, e em que todos os seres humanos são iguais independentemente da forma como tratam os outros. Contudo, é importante notar que não é suficiente ter esta compreensão da incondicionalidade para se poder perdoar, é necessário também estar motivado para tal, pois o perdão exige esforço por parte da pessoa magoada (Enright & Fitzgibbons, *ibidem*).

A ideia de que a propensão para perdoar tem um carácter desenvolvimental também encontra apoio em estudos que relacionam a propensão para o perdão com a idade. Os adultos são mais propensos para perdoar do que os adolescentes; os idosos são mais propensos a perdoar que os adultos. Além disto, uma proporção substancial de pessoas idosas são mais propensas a perdoar incondicionalmente (Mullet et al., 2004) e, aqueles que o fazem deste modo, apresentam mais benefícios em comparação com aqueles que perdoam condicionalmente (Krause & Ellison, 2003). Estes resultados são coerentes com o carácter desenvolvimental do perdão (Enright & Fitzgibbons, 2000) e sugerem que o perdão varia em função da maturidade e experiência da pessoa (Mullet et al., 2004).

A motivação individual para perdoar incondicionalmente (o perdão como amor), aceitando a *igualdade inerente* de cada ser humano, aproxima-se bastante da visão do amor de Erich Fromm:

O amor não é essencialmente uma relação com uma pessoa específica; o amor é uma *atitude*, é uma orientação do *carácter* que determina a capacidade de uma pessoa se relacionar com o mundo na sua totalidade, e não apenas com um «objecto» de amor. (Fromm, 2008, p. 50)

#### 1.4. O Perdão como Processo Psicológico

Vários autores têm elaborado modelos que descrevem o processo do perdão (intra e interpessoal) como resposta a uma transgressão, que decorre ao longo do tempo, desde a dificuldade emocional até ao perdão propriamente dito.

Recentemente, Walker e Gorsuch (2004) propuseram-se a estudar empiricamente as dimensões subjacentes a diversos modelos sobre o processo do perdão interpessoal e

reconciliação, incluindo modelos terapêuticos, religiosos e populares. Os resultados obtidos sugerem um modelo em que a *Mágoa e Raiva* precedem o *Perdão Emocional*, seguindo-se a *Empatia* e por fim dá-se a *Reconciliação*. Os autores chegaram a um quinto fator – *Receção do perdão de Deus*, que à semelhança do fator *Mágoa e Raiva*, precede o *Perdão Emocional*. Este modelo difere do proposto por McCullough e colaboradores (1997), no qual a empatia precede o perdão, e desempenha um papel mediador entre o pedido de desculpa e o perdão. Apesar destas divergências, sabe-se que a empatia está associada positivamente com o perdão interpessoal (Macaskill et al., 2002), e que parece ser um processo que se desenvolve concomitantemente com o perdão.

Para Jampolsky (1999) são necessários apenas dois passos para o perdão: 1) a fase de preparação, baseada na mudança de crenças; e 2) a fase da ação, baseada na opção por perdoar. Worthington e colaboradores (2005) descrevem no Modelo Piramidal do Perdão, um conjunto de elementos essenciais que facilitam o processo de perdoar alguém. Usam o acrónimo REACH (em português, *alcançar*) para enunciar os cinco passos: 1) *Recall the hurt*; 2) *have Empathy for the offender*; 3) *be Altruistic in forgiving*; 4) *Commit to forgive*; e 5) *Hold on to forgiveness*.

Luskin (2003 cit. in Knutson, Enright, & Garbes, 2008), por seu lado, propõe um modelo proativo do perdão em quatro estádios, nos quais o cliente: (1) reconhece a raiva; (2) compreende que permanecer com raiva não é saudável; (3) resignifica a situação injusta de modo a perceber que não é tão problemática como parecia; e, por fim, (4) declara não deixar que a raiva domine o seu bem-estar emocional. Para Luskin o perdão é uma escolha que diz respeito, primeiramente, ao autodesenvolvimento da pessoa que perdoa e só posteriormente se aplica à restauração dos relacionamentos (Knutson et al., ibidem).

Enright e colaboradores (Enright & Fitzgibbons, 2000; Knutson et al., 2008) propõem o Modelo Processual do Perdão. Este modelo descreve um processo composto por 21 unidades divididas por quatro fases, cada uma com objetivos específicos: 1) *descoberta* (admitir a realidade da ofensa e experienciar as suas consequências negativas); 2) *decisão* (sentir uma necessidade de mudança e decidir pelo perdão como uma estratégia para lidar com a ofensa); 3) *trabalho* (tentar ver o ofensor numa nova perspetiva, mais abrangente do que apenas a da

transgressão, e sentir compaixão por essa pessoa); 4) *aprofundamento* (encontrar significado e propósito na transgressão e experienciar os benefícios do perdão) (cf. Quadro 4).

Segundo Hall e Fincham (2005), o autoperdão também pode ser conceptualizado usando este modelo, em que a pessoa começa pela fase da descoberta (e.g. negação, culpa e vergonha), depois toma a decisão de se autoperdoar, posteriormente vem o trabalho (e.g. autoconsciência e compaixão) e, por fim, o aprofundamento (e.g. encontrar significado, propósito na transgressão).

Quadro 4. Fases e metas do Modelo Processual do Perdão proposto por Enright e colaboradores.

Fase	Meta
<i>Uncovering</i>	O cliente adquire a compreensão de como a injustiça e subsequente mágoa tem comprometido a sua vida.
<i>Decision Work</i>	O cliente compreende a natureza do perdão e compromete-se a perdoar. É adquirida uma nova visão do ofensor, resultante da mudança de afeto que sente por ele, por si próprio e pela relação.
<i>Deepening</i>	O cliente encontra um novo significado para o sofrimento, sente-se mais ligado aos outros, experiencia uma diminuição do afeto negativo, e por vezes, um propósito de vida renovado.

Adaptado de Enright e Fitzgibbons (2000).

## 2. Ajustamento em Experiências de Perda

### 2.1. Perdas

...as perdas [podem ser perspectivadas como] interrupções, mais ou menos prolongadas, nos processos de significação que organizam a relação do indivíduo com o mundo.

(Matos & Costa, 2004, p. 15)

O *Journal of Loss and Trauma* (JLT, n.d.), define perda como “uma grande redução de recursos, quer sejam pessoais, materiais ou simbólicos, aos quais a pessoa era afeiçoada” (para. 2). As experiências de perda acompanham-nos por todo o ciclo vital (Montada, 1992; Parkes, 1998), podendo tomar a forma da morte de um cônjuge, de um familiar chegado ou de

um amigo íntimo; divórcio, separação relacional; incapacidade de pagamento de uma dívida; a passagem para uma situação de desemprego ou reforma; a saída dos filhos de casa; aquisição de doença ou incapacidade física (JLT, *ibid.*; Norfleet & Burnell, 2001), aborto (Joy, 1985), perda de respeito (e.g. *status*, reputação; Kumar & Ryan, 2009), infertilidade, entre outras. As perdas observáveis podem ser denominadas por perdas reais (ou tangíveis), contudo também existem perdas simbólicas (Schmale, 1958 cit. in Sanders, 1999), i.e., perdas que envolvem mudanças (menos tangíveis) na experiência psicológica e social, e que frequentemente estão associadas a perdas reais. Por exemplo, aquando da perda de um emprego poderão surgir sentimentos de perda de prestígio, esvaziamento da identidade ou perda da autoestima, que coexistem com os sentimentos dessa perda concreta. Há quem distinga também perda pessoal de perda interpessoal, em que a primeira corresponde, por exemplo, a uma doença e a segunda à perda de alguém afetivamente próximo (Mikulincer & Florian, 1996).

Além de existirem acontecimentos mais suscetíveis de desencadear sentimentos de perda, também existem algumas qualidades do evento mais passíveis de abalar as asserções pessoais (acerca de si próprio, os outros e o mundo), tal como o carácter repentino, incontrolável e/ou aleatório do acontecimento (Schwartzberg & Janoff-Bulman, 1991; Wortman, Silver & Kessler, 1997). Apesar disto, o mesmo evento poderá ter diferentes impactos em diferentes pessoas, aspecto que nos alerta para a subjetividade desta experiência. A experiência de perda envolve a interação entre fatores situacionais/contextuais e o quadro de referência da pessoa (Gatchel, Adams, Polatin & Kishimo, 2002). Uma perda significativa para a pessoa envolve uma rutura na coerência da narrativa de vida e no sentido de identidade pessoal (Davis & Nolen-Hoeksema, 2001; Neymeyer, 1998).

## 2.2. As Perdas Relacionais

Um dos tipos de perda mais focadas na literatura do luto são as perdas relacionais, precisamente pelo impacto que estas têm na pessoa que as experiencia. Vários autores têm sistematizado os fatores que determinam a forma como as pessoas reagem a perdas relacionais ou interpessoais, assim como proposto modelos acerca do processo de ajustamento psicológico às mesmas (e.g. Parkes, 1998; Worden, 2005; Sanders, 1999). Devido à nossa natureza



relacional e social, construimo-nos nas relações que estabelecemos com os outros, especialmente com aqueles a quem nos vinculamos. A perda de alguém importante é das transições mais dolorosas na vida (Schaefer & Moos, 2001) e tem frequentemente um impacto profundo na identidade e na compreensão cognitiva do mundo (Nolen-Hoeksema & Davis, 2002; Schwartzberg & Janoff-Bulman, 1991). No âmbito das relações de vinculação, Bowlby (1980) salienta que “a perda de uma pessoa amada é uma das mais intensas experiências dolorosas que o ser humano pode sentir. Não só é doloroso experienciar como é doloroso testemunhar, isto porque ficamos impotentes em ajudar. Para o enlutado nada a não ser o regresso da pessoa perdida pode trazer verdadeiro conforto.” (pp. 7-8). Todavia, no decurso do desenvolvimento humano, é preciso haver separação e autonomia para a autodefinição, ou seja, a separação desempenha um papel facilitador na construção de um mundo interno de representações mentais do *self* e das figuras significativas (Bloom-Feshbach & Bloom-Feshbach, 1988). Este processo está presente em todo o ciclo vital, na medida em que a perda física das pessoas que amamos é uma inevitabilidade à qual estamos sujeitos. Frequentemente, no processo de reorganização pessoal, o enlutado experiencia a transformação desse vínculo físico numa presença simbólica (Neymeyer, 1998).

De uma forma geral, as experiências de perda mostram-nos que existem limites à nossa vontade e sentido de agência pessoal, devolvendo-nos sentimentos de surpresa, impotência e injustiça. Contudo, as reações emocionais, a forma como as pessoas lidam com a experiência, e o ajustamento psicológico podem assumir facetas diversas.

### 2.3. Das Consequências Emocionais às Estratégias de Coping

A experiência de perda, por estar associada a acontecimentos stressores, traz frequentemente muita ansiedade, afetando o bem-estar psicológico e físico de uma pessoa (Monroe, 1982). Após este tipo de acontecimentos parece haver uma tendência geral para o surgimento de episódios de pensamento intrusivo, períodos de evitamento (Horwitz, Wilner & Alvarez, 1979) e hiperativação fisiológica (Beck, Grant, Read, Clapp, Coffey et al., 2008). Quando as pessoas experienciam perdas têm, frequentemente, sentimentos de luto. Embora o luto seja um termo usado sobretudo para descrever as reações à perda de pessoas

significativamente próximas (Parkes, 1998), também surge associado a outros tipos de perda. Os sentimentos de luto podem coexistir com outras respostas emocionais, por exemplo, num estudo qualitativo realizado por Wilson (2009), em que se entrevistaram mulheres que perderam o companheiro romântico, surgiram também sentimentos de raiva, culpa, dor, depressão, choque, ansiedade, cura e perdão.

De uma forma geral, podemos afirmar que os acontecimentos, por si só, não levam a problemas emocionais. Os eventos interagem com características da personalidade, fatores cognitivos (e.g. avaliação, atribuições, crenças) e fatores sociais (e.g. Allen, McBee & Justice, 1981; Holmes & Rahe, 1967; Mikulincer & Florian, 1996; Persons & Rao, 1985)<sup>3</sup>. Em termos cognitivos, Lazarus e Folkman (1984) identificaram três formas básicas de avaliação relacionadas com o modo como as pessoas se posicionam perante acontecimentos potencialmente stressantes (i.e. como avaliam o seu significado): ameaça, desafio e perda. Neste quadro de referência verifica-se que a avaliação dos acontecimentos stressantes, percebidos como perdas, depende, em parte, da interpretação que a pessoa faz desse acontecimento.

Além da forma como se avalia a situação, a pessoa poderá mobilizar diferentes estratégias para responder ou se adaptar à mesma. Neste âmbito, Lazarus e Folkman (1984) definem *coping* como “um processo ativo de mobilização de esforços cognitivos e comportamentais, para lidar com exigências específicas, internas ou externas, e que o indivíduo avalia como estando a exceder os seus próprios recursos” (p. 141); e diferenciam dois tipos de estratégias, o *coping focado no problema* e o *coping focado na emoção*. Posteriormente, Mikulincer e Florian (1996) propõem um desdobramento desta classificação para quatro categorias de *coping*: a) focado no problema (o uso de estratégias cognitivas e comportamentais cujo intuito é introduzir mudança na situação); b) reavaliação (focar seletivamente a atenção nos aspetos mais positivos da situação); c) reorganização (envolve a aceitação da situação e uma reestruturação psicológica para uma melhor acomodação da

---

<sup>3</sup> Para uma revisão dos fatores pessoais, situacionais e sociais que medeiam o ajustamento a perdas interpessoais, consultar, por exemplo, Parkes (1998) ou Worden (2005).

realidade); e d) evitamento (bifurcando-se em estratégias cognitivas que visam a exclusão de pensamentos relacionados com a situação e estratégias comportamentais que visam o desinvestimento na mesma). Tem-se notado que, de uma forma geral, estratégias de evitamento não trazem consequências benéficas e que, em oposição, as estratégias de resolução de problemas, reavaliação e reorganização parecem ser mais efetivas na adaptação à perda. Contudo, estas diferem conforme o tipo de perda, pois no *coping* de uma perda interpessoal por morte, a irreversibilidade da perda torna a resolução de problemas ineficiente, enquanto que a reorganização ajuda no ajustamento à nova realidade; no *coping* com a doença podem ser usadas estratégias de resolução de problemas, reavaliação e reorganização, como meios eficientes na adaptação aos novos desafios da vida (Mikulincer & Florian, *ibidem*). Na perspectiva destes autores, o *coping* de reorganização é aquele que melhor se harmoniza com o processo de luto, na medida em que ambos envolvem uma reestruturação psicológica para a integração do evento.

Embora haja pouca investigação no âmbito do luto tendo como grelha teórica o stress e o *coping* (cf. Mikulincer & Florian, *ibidem*), o seu estudo assume especial relevância na medida em que fornece orientação sobre os mecanismos mais benéficos para o ajustamento psicológico à situação de perda. Neste sentido, recentemente, Stroebe e Schut (2001/2002) propõem um modelo de *coping* – o Modelo do Processo Dual no Coping com a Perda, em que chamam a atenção para a existência de dois processos de *coping* paralelos que precisam de ser considerados para o ajustamento à perda: o *coping orientado para a perda* e o *coping orientado para restauração*. Além de ser necessário o foco no processamento da perda, também é preciso o ajustamento às mudanças resultantes da perda, aspeto que parece ter estado implícito em várias perspetivas anteriores sobre o luto. Os autores salientam que o processo de luto requer a oscilação entre uma e outra forma de *coping*, podendo tomar diferentes proporções de acordo com as diferenças individuais e culturais. Ademais, avançam que o ajustamento psicológico envolve também a “regulação em termos de confrontação e evitamento tanto de significados positivos como negativos” (p. 25). É precisamente este processo dinâmico de reconstrução de significado que tem vindo a ser enfatizado em conceptualizações mais recentes, desafiando perspetivas que patologizam o processo de luto (Neymeyer, 1998).

## 2.4. O Processo de Luto como um Processo de Aceitação

O trabalho de luto depende da aceitação da perda e a consequente mudança [que ela tem] na vida da pessoa enlutada.

(Sanders, 1999, p. 86).

O processo de luto termina quando a pessoa readquire interesse pela vida, se sente mais esperançosa, mais gratificada e se adapta a novos papéis (Worden, 2005), e vários autores têm chamado a atenção para centralidade da reconstrução de significado nesse processo (e.g., Mahoney, 2003; Neymeyer, 1998). Parece haver uma necessidade existencial de busca de significado (Frankl, 1992), sobretudo quando se está perante acontecimentos que violam as nossas concepções de quem somos e do que é a realidade. De facto, o processo de luto pode desencadear uma transformação positiva de crescimento que se traduz na mudança de objetivos de vida e no sentido da identidade (Nolen-Hoeksema & Davis, 2002). Nolen-Hoeksema e Davis (ibidem) defendem a existência de dois processos distintos que parecem facilitar esta transformação: construção do significado da perda (envolvendo a compreensão do evento no contexto própria visão do mundo – em termos de crenças acerca da justiça e predictabilidade) e encontro de benefícios na perda (envolvendo a busca de algo positivo nesse evento). É curioso notar que cada um destes processos parece conciliar-se com as categorias de *coping* de *reorganização* e de *reavaliação*, respetivamente, propostas por Mikulincer e Florian (1996) e referidas anteriormente.

Recentemente Prigerson e colaboradores, com base em estudos com doentes terminais, verificaram que a resolução do luto coincide com o aumento da aceitação da perda, sugerindo que os estádios do processo de luto são melhor descritos como estádios de aceitação (Mack, Nilson, Balboni, Friedlander, Block et al., 2008; Prigerson & Maciejewski, 2008). Além disso, quando compararam os níveis de aceitação com indicadores do luto (saudades, tristeza, raiva e descrença), ao longo do tempo, constataram que, à medida que a pessoa é mais capaz de aceitar a sua perda, diminui também a sua experiência de luto (ibidem). Aceitação é “a capacidade de apreender completamente aquilo que se apresenta no momento presente, e requerendo uma mente e coração abertos e a coragem para suportar a própria experiência” (Sanderson & Linehan, 2000, p. 200). Trata-se de um conceito distinto da resignação,

concordância, sujeição ou passividade, na medida em que representa uma atitude ativa perante a realidade atual que a pessoa experiencia (Roemer & Orsillo, 2009). A aceitação representa um sentido de “paz interior e tranquilidade que resulta do deixar ir de uma luta para tentar recuperar o que se perdeu” (Prigerson & Maciejewski, 2008, p. 435). Sanderson e Linehan (2000) referem que muitas abordagens psicoterapêuticas requerem que os clientes se confrontem e suportem a dor que a vida integra; e que muitos dos problemas psiquiátricos parecem ser resultado do evitamento da dor ou da negação da realidade (e.g. ansiedade, pânico, dissociação, abuso de substâncias, para-suicídio). A aceitação enquanto emoção parece ter um significado e função evolutivas (cf. Plutchik, 2000), na medida em que contribui para a adaptação positiva do organismo ao seu contexto.

Diversas perspectivas psicológicas sobre o luto têm destacado a aceitação como parte integrante dos seus modelos acerca deste processo de adaptação a uma perda. De seguida, iremos expor algumas dessas perspectivas, e o modo como articulam a aceitação no processo de ajustamento à perda específica a que os seus modelos se dirigem. O modelo diádico do divórcio (Hackney & Bernard, 1990) propõe quatro níveis de experiência no processo de divórcio: a indecisão, emoções, realidade e renovação. Estes níveis não seguem necessariamente uma ordem específica, não são irreversíveis e são, frequentemente, vividos de modo diferente (em trajetória e intensidade) por cada um dos conjuges (Costa, 1994). É justamente no nível da realidade que se situa a aceitação. Embora não seja referida pelos autores de forma explícita, pela descrição de Hackney e Bernard (1990) podemos inferir que se trata da aceitação: o nível da realidade “descreve uma mudança de paradigma que ocorre quando o indivíduo fica apto para acomodar e delinear as consequências realistas do divórcio” (p.139).

Elisabeth Kubler-Ross (1985) propõe um modelo em cinco estágios baseado nas suas entrevistas a pacientes com doenças terminais. O seu modelo consiste num padrão específico de reações psicológicas que o ser humano percorre à medida que a morte se aproxima (no caso dos doentes terminais). Assim, o doente passa pelas seguintes fases de forma quase sequencial (Kubler-Ross, 1985; Macedo, 2004): Negação e Isolamento, Raiva, Negociação, Depressão e Aceitação. A autora salienta o não absolutismo deste padrão, pois os doentes não passam sempre por estes estádios, nem na mesma ordem, nem ao mesmo ritmo. A fase de aceitação

representa um “baixar de armas”, uma rendição do doente perante a iminência da morte que permite que o doente morra em paz. Apesar de ter sido conceptualizado na perspectiva da morte, trata-se de um modelo aplicável ao processo pelo qual as pessoas passam ao lidar com qualquer perda, luto ou tragédia. A autora faz referência à transversalidade do seu modelo do seguinte modo:

[Porque] nós seres humanos morremos constantemente e não apenas no final da vida física na terra. As etapas do acto de morrer aplicam-se a qualquer mudança significativa (reforma, o divórcio...). Quem consegue enfrentar e compreender a sua morte definitiva pode, talvez, aprender a enfrentar e lidar com as mudanças que ocorrem na sua vida. (Kubler-Ross, 1985, s/p)

Worden (2005), por seu lado, postula um modelo sobre o processo de luto baseado em tarefas, as quais devem ser realizadas para que seja restabelecido o equilíbrio da pessoa após uma perda interpessoal. Também ele salienta a flexibilidade da ordem de cada uma das tarefas no processo de luto. Uma dessas tarefas essenciais no processo de luto é a aceitação da realidade da perda. O oposto desta aceitação é a negação da realidade, que pode tomar várias formas, como a negação dos factos da perda ou do seu significado. De acordo com Worden (ibidem), chegar à aceitação da realidade da perda leva tempo, já que envolve não só aceitação intelectual mas também emocional. Também Prigerson e Maciejewski (2008) fazem esta distinção no seu estudo com doentes terminais, e destacam que é mais difícil aceitar emocionalmente quando se conseguiu a aceitação cognitiva, i.e., a compreensão e reconhecimento de que a sua doença é terminal (entenda-se irreversível).

As perspectivas apresentadas integram a aceitação como uma componente do processo de luto sendo a sua localização variável. A aceitação parece ser um processo ou mecanismo necessário para que um ajustamento positivo aconteça, sendo que em algum momento do luto a pessoa consegue aceitar a sua condição atual. Contudo, consideramos que o termo aceitação (tal como é conceptualizado por Sanderson & Linehan, 2000) poderá englobar todo o processo de luto, estando esta perspectiva em consonância com ideia de que o processo de luto consiste num processo de progressiva aceitação (Prigerson & Maciejewski, 2008). Ao fazê-lo, não pretendemos descurar conceptualizações e contributos de outros autores para o processo de luto, mas sim tentar harmonizar num mesmo constructo diferentes designações para aquilo que

parece o mesmo processo (ou conjunto integrador de processos) de ajustamento psicológico após a experiência de perda. Porém, salientamos a centralidade dos significados, quer no impacto que o evento despoleta, quer no processo de ajustamento psicológico. De facto, uma das limitações que tem sido apontada aos modelos atrás referidos (tanto nos que se baseiam em estágios, como os do *coping*), é a de que ao universalizarem o processo, falham na previsão das reacções e processos de reorganização individuais (cf. Wortman, Silver & Kessler, 1997). Outra questão que também tem sido ressaltada é a ênfase destas conceptualizações nas emoções negativas e sintomas psicológicos, esquecendo que estas experiências podem promover o crescimento pessoal e transformar positivamente a vida das pessoas (Schaefer & Moos, 2001). Um terceiro aspecto, não menos importante, é o de que enquanto outros modelos se restringem mais ou menos a um tipo de perda (e.g., doença terminal, morte de uma pessoa significativa, divórcio), uma grelha interpretativa construtivista adapta-se facilmente a qualquer tipo de evento que desencadeou a experiência de perda, por assumir a centralidade dos significados pessoais nessa experiência. Tal como enfatiza Neymeyer (1998), a reconstrução de significado pessoal é a essência deste processo de reorganização da identidade e de adaptação ao ambiente social. Trata-se de um processo de construção de uma nova coerência narrativa e da relação com o mundo, sendo portanto indispensável para o desenvolvimento humano (Matos & Costa, 2004; Neymeyer, 1998).

No presente trabalho, a utilização do termo aceitação designa o processo de ajustamento à perda, que tem sido tratado na literatura por diferentes designações (processo de luto, reorganização), e cuja característica primária é a reconstrução de significado. Uma vez que o intuito é estudar o perdão em experiências de perda, consideramos que esta designação pode ter uma utilidade heurística na análise da relação entre os dois processos.

### **3. O Perdão e o Ajustamento na Experiência de Perda**

#### **3.1. Transgressões e Perdas: Algumas Ligações**

As transgressões e as perdas partilham alguns aspetos que alertam para a existência de processos semelhantes associados à experiência e ao ajustamento psicológico: (a) uma transgressão poderá ser experienciada como uma perda (sendo também possível o inverso), sobretudo quanto maior for a severidade do acontecimento tal como é percebida pela pessoa; (b) a proximidade desempenha um papel decisivo, sendo que transgressões e perdas de pessoas mais chegadas geram mais dor, porém, embora este fator possa facilitar o perdão (e a reconciliação), tem sido associado a um processo de luto mais difícil quando se tratam de acontecimentos irreversíveis; (c) tanto transgressões como perdas desencadeiam sentimentos de raiva, podendo esta ser internalizada e/ou externalizada de acordo com as atribuições causais e os julgamentos de responsabilidade que se fazem; e (d) atribuições de causalidade e julgamentos de responsabilidade podem surgir como forma de ajudar a tolerar a própria experiência de perda/transgressão, estando integrados num contexto mais vasto de busca de significado. Embora reconheçamos a existência de outras ligações entre transgressões e perdas, devido ao carácter exploratório da nossa análise, daremos prioridade a estes aspetos que parecem ser mais proeminentes.

##### **3.1.1. Severidade da Transgressão e Experiência de Perda**

A investigação tem revelado que a severidade da transgressão é um dos preditores mais fortes da experiência multifacetada do perdão (Williamson & Gonzales, 2007), seja ele o perdão interpessoal ou o autoperdão. Além disso, Kumar e Ryan (2009) sugerem que, após um evento negativo, também a natureza da perda que esta comporta é um dos fatores que influencia, de forma proeminente, o desenvolver do perdão (i.e. o quão fácil ou difícil poderá ser perdoar). Certos eventos são mais difíceis de perdoar e, quanto maiores forem os sentimentos de perda que a situação evoca, mais difícil é o perdão. A ideia de que o perdão é mais fácil em situações que comportam menos experiência de perda é suportada pelos resultados de Maltby, Macakill e Gillett (2007), em que se verificou que o perdão se relaciona negativamente com avaliações de acontecimentos em termos de perda. Embora a experiência



de perda possa ser vista como uma qualidade vivencial na investigação do âmbito do luto, acreditamos que esta também possa assumir diferentes gradações, i.e., a experiência de perda pode ser vivida com diferentes graus de intensidade. Neste sentido, poderá existir sempre algum grau de perda associado a uma transgressão, sendo o contrário também verdadeiro, pois uma perda poderá ser vista como uma transgressão quando é inferida a responsabilidade de um transgressor (tema que será desenvolvido mais adiante).

Tanto transgressões como perdas constituem um defraudar das expectativas acerca de um acontecimento (Montada, 1992; Worthington et. al, 2005), ou até das asserções acerca de si próprio, dos outros e do mundo (e.g., Wortman, Silver & Kessler, 1997). Consideramos que os investigadores no âmbito do perdão não se tem debruçado muito sobre a experiência de sentimentos de perda, enquanto fator que afeta o seu desenrolar. Contudo, acreditamos que tem uma forte relação com umas das variáveis mais estudadas, a severidade da transgressão, na medida em que constitui aquela que mais se aproxima com a avaliação do impacto que uma situação tem na pessoa que a vive. A perceção de perda e a perceção de severidade são ambas avaliações de um evento. Reconhecemos que haja situações mais suscetíveis de desencadear sentimentos de perda (e.g., morte de alguém próximo, uma doença, uma separação relacional) e que, por isso, estejam mais destacados na literatura sobre o luto, todavia outros eventos que violam as assumpções pessoais poderão desencadear a mesma experiência em gradações mais baixas ou até mais elevadas, dependendo inevitavelmente do significado a ele atribuído. De seguida, falaremos de uma das características que torna, tanto transgressões como perdas interpessoais, eventos mais dolorosos de experienciar: a proximidade emocional (do transgressor ou da pessoa perdida).

### 3.1.2. Relacionamentos Próximos

Ao relacionarmo-nos com os outros, quer sejam estranhos, amigos ou família, expomo-nos, inevitavelmente, ao risco de ser ofendidos ou magoados por eles. Como forma de lidar com essas «agressões», apresentamos frequentemente dois tipos de estratégias – evitamento e vingança – procurando manter a distância do transgressor e/ou oportunidades de o magoar, respetivamente (McCullough, 2001). Por outro lado, também corremos o risco de magoarmos os outros ou a nós mesmos e, neste caso, evitamos estímulos relacionados com a

transgressão (e.g. vítima, situações, pensamentos) e a própria pessoa é o foco de vingança (Hall & Fincham, 2005). Estas respostas são naturais e comuns, no entanto, podem ter consequências negativas para os indivíduos, os relacionamentos, e para a sociedade de um modo geral (McCullough, 2001).

O perdão parece constituir uma estratégia alternativa com consequências geralmente bem mais positivas, sendo frequentemente um fator de restabelecimento de proximidade após transgressões interpessoais (McCullough et al., 1997; 1998). De facto, a proximidade entre vítimas e transgressores, antes da transgressão ter ocorrido, está associada com a experiência do perdão após a mesma (Mullet et al., 1998). Pessoas mais chegadas geram mais dor, contudo, uma história de interdependência positiva aumenta a probabilidade da reconciliação (Williamson & Gonzales, 2007). A investigação no âmbito da teoria da vinculação tem revelado que indivíduos com vinculação insegura tendem a perdoar menos, quando comparados com indivíduos com vinculação segura (e.g. Lawler-Row, Younger, Piferi & Jones, 2006; Webb, Call, Chickering, Colburen & Heisler, 2006), sendo que estes últimos se percebem como mais satisfeitos nas suas relações românticas (Fincham, 2000).

A proximidade da relação também tem sido identificada como um determinante fundamental no processo de luto em perdas interpessoais. Quando comparadas com outros tipos de perdas, a perda de alguém significativo está associada a maior sofrimento (Schaefer & Moos, 2001) e dificuldade no luto, todavia, Worden (2005) salienta quatro aspetos da relação que modulam este efeito: a) a força da ligação, em que a severidade da reação de luto frequentemente aumenta proporcionalmente à intensidade da relação de amor; b) a segurança da ligação, quando as necessidades de segurança e estima eram preenchidas pela pessoa que morreu, prevê-se uma reação de luto mais difícil; c) a ambivalência na relação, em que prevê-se um luto mais difícil quando coexistem sentimentos contraditórios, por exemplo, a culpa perante a dúvida de não se ter feito tudo pela pessoa falecida, e a raiva de se ter sido abandonado; d) conflitos com a pessoa falecida, tanto os conflitos no momento da morte, como o historial de conflitos anteriores, interferem na reação de luto.

Em suma, a literatura aponta que a proximidade desempenha um papel importante tanto nas transgressões como nas perdas, pois influencia a forma e a intensidade das reações, e também a forma como as pessoas lidam com as mesmas. De uma forma geral, transgressões e

perdas de pessoas mais próximas geram mais dor, embora o seu efeito seja moderado por variáveis do relacionamento (e.g., segurança da vinculação, ambivalência, dependência). As transgressões feitas por pessoas próximas parecem estar associadas a uma maior tendência para se perdoar (e reconciliar), já no que diz respeito ao processo de luto a proximidade poderá levar a um luto mais difícil possivelmente pela irreversibilidade da perda.

### 3.1.3. O Papel da Raiva

Embora a experiência emocional possa assumir diversas tonalidades afetivas, aquando uma perda e/ou transgressão (e.g., raiva, mágoa, culpa, vergonha, frustração, tristeza), focalizar-nos-emos na emoção raiva por ser uma das quais mais aparece ligada aos dois processos. A raiva é reconhecida como sendo uma das emoções básicas do ser humano (e.g., Ortony & Turner, 1990), e como já foi referido anteriormente (cf. cap. 1.4. em que explicamos o perdão como processo psicológico), Walker e Gorsuch (2004) destacam a mágoa e a raiva como os primeiros aspetos da vivência emocional após uma transgressão, que antecedem o perdão. De facto, a raiva parece estar associada negativamente ao perdão (e.g. Rye et al., 2001) e a maioria dos autores defende a renúncia da raiva como aspeto central na sua definição de perdão (e.g., Enright & Fitzgibbons, 2000; Thompson & Snyder, 2003, Thompson, et al., 2005). A experiência de raiva pode levar a um desejo de vingança e, se não for reconhecida e libertada, é frequentemente direcionada para os outros (Fitzgibbons, 1986). A raiva não será completamente resolvida se não houver uma decisão consciente de abandonar o desejo de vingança, ou seja, perdoar. Assim, um aspeto central na terapia do perdão é compreender, confrontar e reduzir ou até eliminar a raiva (Enright & Fitzgibbons, 2000). O perdão genuíno envolve um importante trabalho intrapsíquico, onde é necessário colocar a raiva num contexto de uma visão mais integrada da pessoa transgressora (Horowitz, 2005).

No contexto do desenvolvimento das relações de vinculação, a raiva é uma resposta direcionada para a figura de vinculação devido à separação ou ameaça de separação (Bowlby, 1973), sendo por isso uma resposta natural de protesto face à falta de compreensão das necessidades próprias de amor, de reconhecimento e de aceitação. No contexto das perdas, a raiva tem sido identificada como uma das emoções frequentemente sentidas, ao ponto de Sanders (1999) identificar seis fontes de raiva que estão associadas a um maior desespero no

luto: 1) a raiva confrontativa, que pode surgir quando a pessoa enlutada não obtém apoio emocional da família e amigos, levando a sentimentos de isolamento e traição, e ao confronto dessas pessoas com irritabilidade e hostilidade; 2) a raiva deslocada, que surge quando a pessoa culpa alguém que não é diretamente responsável pela perda; 3) a raiva ambivalente, que surge quando o enlutado idealiza relação com o falecido não aceitando qualquer experiência ou expressão de raiva, sobretudo em relação à pessoa perdida; 4) a raiva internalizada, que acontece quando a pessoa enlutada em vez de dirigir a raiva para fora, direciona-a para si própria, levando consequências debilitantes (e.g., problemas orgânicos e psicossomáticos, depressão); 5) raiva desamparada, constituindo também uma forma de raiva internalizada, sendo, no entanto, associada a mais desesperança, podendo em alguns casos levar ao suicídio; e, por fim, 6) a raiva apropriada, dirigida para aqueles que, de alguma forma, são diretamente responsáveis pela morte (e.g., homicida). Apesar de Sanders (1999) considerar a raiva um subproduto natural do luto, salienta também que nem todas as pessoas sentem esta emoção.

Tanto transgressões como perdas desencadeiam frequentemente sentimentos de raiva sendo que experienciar este sentimento, expressá-lo adequadamente e superá-lo, parecem constituir aspetos comuns, tanto no processo do perdão como no processo de luto. A raiva pode ser vista como uma consequência direta do evento negativo ou então ser mediada por inferências de responsabilidade.

#### 3.1.4. Das Atribuições de Causalidade aos Julgamentos de Responsabilidade

De acordo com Shaver (1985), as pessoas fazem atribuições de culpabilidade após a ocorrência de eventos que trazem consequências negativas. Algumas pessoas podem culpar-se a si próprias ou a outras pelos eventos sucedidos, porém, também é possível culpar Deus, “o mundo”, “o destino”, “a vida” ou a situação propriamente dita<sup>4</sup> (Thompson, et al., 2005).

---

<sup>4</sup> A ideia de que se podem perdoar situações, defendida por Thompson e colaboradores (2005), não parece ser consensual na literatura do perdão. No presente trabalho, consideramos que o apuramento do agente causal de um evento negativo (transgressão e/ou perda) é uma condição necessária (embora não *(footnote continued)*)

Weiner (1995) tem estudado a forma como os julgamentos que fazemos a nós mesmos e aos outros influenciam as nossas interações e os processos motivacionais e, neste âmbito, destaca que o processo de julgamento de responsabilidade após um evento depende: a) da crença de causalidade humana (há uma atribuição de causalidade onde é apurado o agente causal); b) da crença de que as condições poderiam ter sido mudadas pela vontade (a causalidade era interna e controlável); e c) esta avaliação poderá ter diferentes gradações de acordo com a percepção de intencionalidade do agente causal e da presença de condições atenuantes. Neste âmbito, não bastam atribuições de causalidade para haver responsabilização ou culpabilização, é necessário também que a crença de que outra pessoa poderia ou deveria ter feito algo diferente. Este autor (ibidem) salienta que a raiva é consequência de um julgamento de responsabilidade (e.g., a crença de que outra pessoa poderia ou deveria ter feito algo diferente) e tem um papel determinante na forma como uma pessoa reage a uma transgressão (e.g., autoproteção, ações retaliatórias).

As atribuições de responsabilidade acerca da transgressão são reconhecidas como um dos fatores determinantes da experiência do perdão (Hall & Fincham, 2005), e estudos recentes, no âmbito do perdão, sugerem a existência de duas formas de atribuição de culpa, o estilo *intrapunitivo* e o estilo *extrapunitivo* (Maltby, Macaskill & Day, 2001). Pessoas com um estilo *intrapunitivo* vêm-se frequentemente como magoadas, não dignas de aceitação, e sentem grandes dificuldades em se autoperdoar; por sua vez, as pessoas com um estilo *extrapunitivo* costumam guardar rancores, tendem a culpabilizar os outros e sentem dificuldade em os perdoar (Ross, Hernstein & Worbel, 2007). No luto, é frequente as pessoas enlutadas culparem

---

suficiente) para a posterior existência de perdão. Neste sentido, partilhamos a ideia defendida por Weiner (1995) de que não há lugar a julgamentos de responsabilidade na presença de uma atribuição de causalidade situacional. Contudo, discordamos deste autor no aspeto referente à obrigatoriedade deste agente causal ter que ser exclusivamente humano para haver julgamentos de responsabilidade. Na nossa perspetiva, quando perdoamos, perdoamos alguém, podendo ser nós mesmos, outra pessoa, Deus, um animal, ou até “o mundo”, desde que essa entidade seja apurada como a causa de determinada situação que cremos ter podido ser diferente. Quando a pessoa não apura esta agência causal, parece-nos mais adequado falar em aceitação (cf. cap. 2.4, onde focamos a relação entre processo de luto e aceitação da perda).

alguém pela sua perda, muitas vezes apontando as culpas para o falecido, o sistema de cuidados de saúde, Deus ou para si próprias (Sanders, 1999; Parkes, 1998). Parece ser difícil aceitar que uma perda devastadora seja fruto do acaso ou um mero acidente, o que leva muitas vezes a atribuições de causalidade distantes da realidade. Acomodar uma realidade em que a morte pode acontecer a qualquer pessoa, a qualquer momento e em qualquer lugar, destrói muitas vezes a visão do mundo como um lugar seguro e em ordem (Parkes, *ibidem*). A internalização ou externalização da culpa/responsabilidade poderá ter diferentes consequências na adaptação à perda, de acordo com as emoções envolvidas (Montada, 1992). Por exemplo, a autculpabilização por um acontecimento negativo poderá proteger a vítima de sentimentos de desamparo, incontrolabilidade e vulnerabilidade, contudo, também pode instigar sentimentos negativos como a raiva autodirigida, a vergonha e o medo de ser criticado pelos outros (Montada, *ibidem*).

Parece que os julgamentos de responsabilidade poderão ajudar a manter a concepção de um mundo em que há justiça e predictabilidade (Montada, 1992) independentemente da realidade dessas mesmas inferências, e também poderá ser visto como um processo inserido no vasto esforço do enlutado em construir significado na perda (Nolen-Hoeksema & Davis, 2002). No entanto, tanto a atribuição de causalidade como a reponsabilização parecem não ser condição suficiente para a construção de significado após uma perda, na medida em que se poderão obter explicações, mas não a compreensão satisfatória dos motivos ou razões (Davis & Nolen-Hoeksema, 2001).

Transgressões e perdas são ambas eventos que violam as expectativas das pessoas acerca da realidade (Montada, 1992; Worthington et. al, 2005) e parece fundamental uma reconstrução de significado acerca desse evento, podendo também levar a profundas alterações da identidade pessoal e da concepção da realidade (Enright & Fitzgibbons, 2000; Neymeyer, 1998; Davis & Nolen-Hoeksema, 2001, 2002). No presente trabalho, sustentamos a ideia de que um acontecimento que viola tais expectativas motiva o apuramento da(s) causa(s) (atribuições causais) e que, por vezes, na tentativa de compreensão e construção de novos significados, são feitos julgamentos de responsabilidade. Perante estes julgamentos, independentemente da sua veracidade, e em função da emocionalidade envolvida, poderá ser necessária uma nova reconstrução de significado a longo prazo. A este processo podemos

chamar perdão, um mecanismo motivacional adaptativo através do qual o evento é integrado na narrativa de vida, desencadeando consequências emocionais positivas.

### 3.2. Perdão e Aceitação de Experiências de Perda

Temos vindo a referir que uma transgressão e uma perda partilham o facto de constituírem acontecimentos que as pessoas percebem como sendo violadores das suas expectativas e asserções acerca de si próprias, dos outros e do mundo. Quando as “coisas não são do modo como deveriam ser” surgem frequentemente sentimentos de perda e raiva. Da mesma maneira, como perdas e transgressões se assemelham na forma como as pessoas avaliam o evento, e na experiência emocional consequente após o mesmo, também o perdão e a aceitação<sup>5</sup> apresentam semelhanças. A aceitação de perdas é um processo que tem sido associado ao perdão (e.g., Glaeser, 2008). Frommer (2005) e Anderson (2007) salientam que a aceitação do estado alterado em que uma pessoa se encontra, aquando o processo de luto, partilha alguns aspetos com as dinâmicas do perdão. Tal como no processo de luto, no perdão é necessário que a pessoa aceite o que aconteceu, na medida em que, quando perdoamos, “deixamos de lutar para que as coisas sejam diferentes” (Frommer, 2005, p. 42). Enright e Fitzgibbons (2000) concordam que o perdão seja uma forma de aceitação, porém, alertam para o facto de que nem todas as formas de aceitação equivalem ao perdão, pois “se [uma pessoa] aceita o que aconteceu mas não aceita o ofensor como um ser humano digno de respeito, ela não está a perdoar” (Enright & Fitzgibbons, 2000, p.50). Assim, parece que aquando uma transgressão, para além da aceitação da mesma, é necessária a aceitação do transgressor.

Maltby, Macakill e Gillett (2007) verificaram que o perdão se relaciona negativamente com avaliações de acontecimentos negativos em termos de perda. E alguns programas de intervenção no âmbito do perdão intra e interpessoal mostram a concomitância dos processos de perdão com as dinâmicas do processo do luto. Numa intervenção baseada no perdão, com homens cujas parceiras abortaram, Coyle e Enright (1997) chegaram aos

---

<sup>5</sup> Cf. cap. 2.4. onde associamos o processo de luto a um processo de aceitação.

seguintes resultados: ocorreram ganhos significativos ao nível do perdão, acompanhados de reduções significativas da raiva, ansiedade, tristeza e luto. Num estudo de Geoghan (2000) em que analisaram os níveis de perdão e de experiência de luto com mulheres que abortaram, verificou-se que, à medida que o nível de perdão aumenta, a experiência de luto diminui. Jacinto (2010), num estudo realizado junto de prestadores de cuidados após o falecimento das pessoas de quem cuidavam (doentes de *Alzheimer*), observou a mesma associação entre autoperdão e luto. Esta relação entre perdão e aceitação da perda foi igualmente encontrada com indivíduos após experiência de divórcio (Mazor, Baptiste-Harel & Gampel, 1998). Também, noutro estudo realizado por Hanford (2006), com pessoas que sofreram de abusos infantis, se verificou que o perdão estava inversamente relacionado com sintomas traumáticos. O autoperdão e perdão interpessoal parecem ser uma parte muito importante no processo de luto, como uma forma de promoção do ajustamento e da adaptação à perda (e.g., Coyle & Enright, 1997; Jacinto, 2010; Thompson et al., 2005), bem como uma forma de ajudar a pessoa a superar aspetos da realidade que são permanentes (Sanderson & Linehan, 2000). Possivelmente, não se poderá perdoar genuinamente alguém (ou a nós mesmos) se não houver uma aceitação da realidade da transgressão, ou da perda, que esta comporta.

Tanto o perdão como a aceitação de perdas são processos similares, que decorrem ao longo do tempo, e envolvem a reconstrução de um novo significado e a mudança afetiva relativamente a um acontecimento (seja ele encarado como perda e/ou transgressão) e relativamente a quem se julga ser o responsável, constituindo processos indispensáveis ao bem-estar humano e à sua adaptação à realidade (Enright & Fitzgibbons, 2000; Glaeser, 2008; Neymeyer, 1998).

### 3.3. Síntese Conclusiva: o Perdão e o Ajustamento na Experiência de Perda

Como referimos anteriormente, alguns autores têm notado semelhanças entre o processo do perdão e o processo de luto (cf. Anderson, 2007; Glaeser, 2008), contudo, apesar deste reconhecimento, até ao momento parece não ter havido uma tentativa de análise da relação entre ambos os processos. No presente trabalho, procurámo-nos debruçar sobre os aspetos que tornam os dois processos coocorrentes e aqueles que os tornam semelhantes,



quando considerados em separado. Em síntese, a nossa análise leva-nos a destacar que: (a) tal como acontece no processo de luto, a dificuldade em perdoar parece ser diretamente proporcional à magnitude dos sentimentos de perda que a situação evoca (embora nos pareça que, na investigação do perdão, a avaliação da severidade da transgressão surge como o fator que mais se assemelha a esse impacto subjetivo), quanto maior é o sentimento de perda, mais difícil será perdoar; (b) transgressões e perdas (ou eventos violadores das expectativas e asserções centrais sobre si próprio, os outros e/ou da realidade) geram frequentemente sentimentos de raiva, sendo esta enfatizada na terapia em ambos os processos de perdão e luto; porém, (c) a ligação entre o evento negativo e o afeto de raiva poderá ser mediada por inferências de responsabilidade, e aqui destacamos a posição defendida por Weiner (1995), em que a raiva surge como consequência de um julgamento de responsabilidade. Constitua este processo uma forma de aliviar (ainda que parcialmente) o sofrimento ou um mecanismo de sustentação da crença num mundo justo (e.g., Montada, 1992), acreditamos que está integrado num contexto mais vasto de reconstrução de significado acerca do acontecimento e do contexto em que ocorre. Destacamos também que: (d) existe uma relação inversa entre perdão e sentimentos de luto, e o perdão quando induzido/facilitado em intervenções psicológicas, ajuda na resolução do processo de luto; e, por fim, (e) tanto o perdão como a aceitação requerem uma reconstrução de significado acerca de uma situação (e também de um transgressor, aquando a existência de julgamentos de responsabilidade acompanhados por uma emocionalidade negativa), sendo fatores de crescimento pessoal e maturidade psicológica.

## **Parte II. Estudo Empírico**

## **1. Objetivos do Estudo**

Com o presente estudo pretendemos aprofundar o conhecimento atual sobre as relações entre o processo do perdão e processo de aceitação de experiências de perda, através da exploração de: (a) emoções e significados atribuídos à experiência de transgressões e perdas; (b) fatores intra e interpessoais que modulam o desenrolar de cada um dos processos; (c) processos individuais de reconstrução de significado emergentes na narrativa relativamente ao ajustamento nas experiências de perda e de transgressão; (d) existência de julgamentos de responsabilidade aquando experiências de perda e a tonalidade afetiva subjacente; (e) das representações pessoais de perdão; (f) experiências e práticas religiosas/espirituais; e (g) possíveis relações entre os temas anteriores.

## **2. Metodologia**

No presente trabalho recorremos a uma metodologia qualitativa, pois achamos que só um olhar qualitativo conseguia dar resposta às questões e hipóteses de investigação formuladas. Três aspetos pesaram na escolha da metodologia: primeiro, a inexistência de instrumentos quantitativos validados para a população portuguesa, com o intuito de avaliar o autoperdão e o perdão interpessoal não disposicional, limitaria o alcance da investigação caso se tratasse de um estudo quantitativo; segundo, porque se pretende obter narrativas e significados subjacentes às experiências subjetivas que caracterizam os processos em estudo; e terceiro, consideramos que uma metodologia indutiva facilitaria a emergência de novas relações entre os fenómenos em estudo.

### **2.1. Participantes**

O nosso objetivo foi entrevistar adultos, de ambos os sexos e de diferentes faixas etárias, de forma a explorar uma maior diversidade de cenários narrativos. Todos os participantes do presente estudo são utentes inscritos na Unidade de Cuidados de Saúde Personalizados Aníbal Cunha (Centro de Saúde da Carvalhosa [C.S.], Porto). Inicialmente, selecionamos aleatoriamente a partir da base de dados do C.S., uma lista de utentes desde os 20 aos 70 anos, contendo 4 utentes por década (dois homens e duas mulheres). Estes utentes

foram contactados por via telefónica, onde foram explicados os objetivos do estudo e o carácter voluntário da sua participação. Dos 20 participantes contactados, 6 mostraram interesse e disponibilidade para participar no estudo. 4 dos participantes são do sexo masculino e 2 sexo feminino, as idades compreendem-se entre os 37 e os 63 anos ( $M = 53,0$   $DP = 10,4$ ). As ocupações são diversas, e o nível de escolaridade é o quarto ano no 1º ciclo do ensino básico para todos os participantes, exceto um participante que tem o grau de doutoramento (cf. quadro 5).

Quadro 5. Dados sócio-demográficos dos participantes do estudo.

<b>Participante</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
Sexo	Fem.	Masc.	Fem.	Masc.	Masc.	Masc.
Idade	63	48	49	62	61	37
Escolaridade	1º ciclo (e.b.)	1º ciclo (e.b.)	1º ciclo (e.b.)	1º ciclo (e.b.)	1º ciclo (e.b.)	Doutora- mento
Profissão	Reformada	Auxiliar de Ação Médica	Empre- sária	Desempre- gado	Comercian- te	Padre

## 2.2. Instrumento

Estando o nosso estudo integrado no âmbito de uma metodologia qualitativa, utilizamos uma entrevista semiestruturada composta por 14 blocos de questões (cf. anexo 1). Cada bloco é composto por uma ou mais questões inter-relacionadas, elaboradas de forma a facilitar a compreensão das perguntas e obter uma maior riqueza de respostas dos participantes. A entrevista incide sobre 8 temas principais: (1) representações de perda e o significado pessoal de um evento encarado como tal; (2) circunstâncias de uma perda e o seu impacto emocional; (3) representações e sentimentos atuais relativamente a essa perda; (4) atribuições de responsabilidade (auto e heterorresponsabilização) e os motivos subjacentes a essas atribuições; (5) impacto global da perda, em termos de asserções acerca de si próprio, acerca da pessoa que o/a magoou, da realidade e da vida; (6) representações sobre o significado do perdão e os fatores que facilitam ou dificultam o seu processo. (7) estratégias e

recursos utilizados no ajustamento a perdas e transgressões; e (8) interesse e práticas religiosas e/ou espirituais e a percepção da sua relação com o ajustamento perdas e transgressões.

### **2.3. Procedimentos e análise dos dados**

As entrevistas foram realizadas entre janeiro e março de 2011, na Unidade de Cuidados de Saúde Personalizados Aníbal Cunha. No início da entrevista foram explicados os objetivos do estudo, o âmbito da sua realização e das condições em que iria decorrer a entrevista, tendo sido pedido o consentimento para ser gravada em formato de áudio (cf. Anexo 2). As entrevistas foram realizadas individualmente, tendo cada uma duração média de 60 minutos. A cada entrevista foi atribuído um código em função do seu sexo e da sua idade do participante (e.g., F63, corresponde a um participante do sexo feminino com 63 anos), tendo sido todas transcritas na íntegra. Seguidamente, procedeu-se à análise dos dados com recurso ao *software* de análise qualitativa NVIVO (QSR International, 2011). Tratou-se de uma análise categorial, com incidência no conteúdo narrativo das respostas dos participantes acerca das experiências associadas a perda e a sua relação com o perdão quando associadas a atribuições de responsabilidade.

### **3. Resultados**

A análise de conteúdo permitiu a obtenção de vários domínios, que foram agrupados em categorias e subcategorias, tendo em conta por um lado as questões formuladas na entrevista e por outro, o esforço de tentar criar categorias que facilitassem a comparação entre os dois processos em estudo: perdão e aceitação. Assim, organizamos os conteúdos emergentes em 5 grandes categorias, cada uma composta por uma ou mais subcategorias (cf. anexo 3). No quadro 7 sintetizamos a diversidade de conteúdos emergentes relativamente à perda partilhada pelos participantes (perda principal), a distância temporal da sua ocorrência, outros eventos perspectivados como perdas emergentes na entrevista e a presença ou ausência de julgamentos de (auto ou hetero) responsabilidade relativamente à perda principal (cf. anexo 4). Desenvolveremos de seguida todos os conteúdos resultantes da nossa análise.

## 1. Experiência de Perda

Nesta categoria englobamos as representações que os participantes têm sobre eventos de perda, o reconhecimento da desorganização pessoal e os esforços na busca de significado, assim como a experiência emocional aquando a perda e no momento atual.

### 1.1. Representações de perda

Quando questionados sobre o que são perdas, os participantes apresentaram conceções de perdas bastante próximas. Um dos participantes define perda como “algo que nos é retirado, que uma pessoa não esquece (...) é aquela muleta que a gente tinha e de repente perde”, e apresenta a sua categorização pessoal dos eventos de perda, “é algo que tanto pode ser material ou afetivo” (M48). De uma forma geral, todos referiam um ou mais eventos suscetíveis de desencadear sentimentos de perda, incluindo-se: perda de familiares por morte (“perda é perder um familiar”, F63), perdas de saúde física e mental (“Fui operado à próstata. É uma perda que não tem remédio”, M61, “Perda só se for de saúde, de saúde perdi muito, dores de cabeça, como é que eu hei de explicar, teve um problema de cabeça”, F49), perdas materiais (“ter perdido as minha coisas lá fora, casa, uma pessoa deixa tudo para trás.”, F61), perda de emprego (“Há pessoas que perdem empregos”, M62), perda de oportunidades (“podemos perder a oportunidade de um estudo mais aprofundado”, M37), traição e experiências traumáticas.

### 1.2. Busca de Significado

Alguns participantes salientaram na sua narrativa sobre a experiência de perda, a necessidade pessoal de significado, de encontrar um sentido para o acontecimento: “Mas porquê? Porque é que ela havia de ter morrido assim?” (F63), “Há aquelas questões: porquê? (...) Fiquei entregue a mim próprio. (...) Uma pessoa vê desagregar a outra parte da família, e depôs é assim, o que é que eu faço agora?” (M48).

### 1.3. Experiência Emocional

Questionamos os participantes sobre as emoções e sentimentos vivenciados, seja imediatamente após a ocorrência da perda, seja atualmente.

### *Emoções aquando da perda*

Foram referidas diversas tonalidades afetivas, contudo de uma forma geral evidenciam-se emoções com uma valência fortemente negativa: tristeza, raiva, depressão, revolta interior, desgosto, vergonha, choque, abandono, sentimento de injustiça, desconfiança, desilusão, saudade, libertação. Um olhar mais atento, permite-nos diferenciar diferentes emoções de acordo com o tipo de perda, e também diferenças individuais: (a) Perda de um familiar por morte (“É um choque”, M62; “Senti-me triste e magoada (...) Senti uma saudade, mas ao mesmo tempo uma libertação, ela deixou de sofrer, eu deixei de sofrer embora sofresse ainda durante algum tempo. (...) passei por uma depressão muito grande, estive muito doente”, F63; “Senti que de facto estava a acontecer. Senti uma grande emoção. Em termos de sentimentos... saudade, porque o meu avô deixou de estar presente fisicamente. [...] raiva nunca. Tristeza não sei, não sei. Senti impotência, limite. Senti tristeza por ver a minha mãe triste. Tristeza no sentido de impotência de contrariar um facto.”, M37; (b) Traição: “Tristeza. Desgosto. Podia viver uma vida com mais carinho, uma vida diferente. Uma vida mais amorosa. (...) Tive um bocado de vergonha, depois começam a falar por isto e tal...”, F49; (c) Passagem por uma instituição de acolhimento: “Tive sempre uma revolta em mim, tive e ainda hoje tenho. Que já adquiri quando estive na [nome da instituição]. É uma revolta muito grande.”, M61; (d) Perda de saúde: “Como tenho esta queda de cabelo, entristece-me muito. Foi depois daquele esgotamento, depois nunca mais recuperei.”, F41; (e) Uma avaliação académica injusta: “Houve uma mudança de uma experiência emocional muito forte... houve muitas emoções... abandono, injustiça, de raiva, revolta. De desconfiança do sistema, de desilusão. Isto numa primeira fase.”, M37).

### *Emoções atuais*

No que se refere às emoções vividas atualmente, verificamos uma grande variabilidade, desde a referência às mesmas emoções que referiram ter sentido no momento da perda (e.g., “Depois daquele esgotamento nunca mais recuperei. (...) Ele desvaloriza-me muito. Tristeza. Desgosto. (...) Sinto-me afastada dele. Não é como antigamente. Para que se desgosta. Parece que já não gosta, mas eu gosto dele.”, F41), passando pelo abandono de algumas delas ou o seu sentimento ocasional (e.g., “Tristeza sente-se sempre, mas não se pode

estar sempre a pensar nisso. (...) a vida continua, M62; “Às vezes olho para as fotografias e dá-me uma tristeza, uma saudade muito grande mas... tudo passa”, F63), e ainda alguns referem uma marcada mudança de uma tonalidade negativa para uma mais positiva (e.g., “Depois houve sentimentos de maturação, conversão”, M37).

## 2. Integração da Experiência de Perda

Nesta categoria englobámos diversos aspetos associados ao processo de reorganização após a experiência de perda, nomeadamente a perceção dos fatores e circunstâncias que influenciam esse processo, alguns significados espontaneamente expressos pelos participantes, efeitos mais duradouros desencadeados pela perda e por fim, os julgamentos de responsabilidade.

### 2.1. Fatores e circunstâncias

Notamos que os participantes fizeram referência a diversos factos que sentiram como tendo um grande impacto na sua experiência de reorganização: (a) a existência de perdas secundárias (“o meu avô era o elo de ligação entre a minha família, depois deu-se a desagregação da família. Perdi a minha família, lá está, uma perca traz outra. Fiquei entregue a mim próprio”, M48; “Ele andava com outras. Eu estava a trabalhar e ele estava com outras (...) foi um período muito difícil, eu chorava muito, eu andava de rastos. (...) E depois como tenho esta queda de cabelo, entristece-me muito., F49); (b) a sua rede de suporte social (“A minha mãe teve e tem problemas de psiquiatria (...) Quando precisei do apoio dela, tomara quem a apoiasse a ela. (...) uma pessoa ou tem uma estrutura para se tentar orientar.... Eu tive de me orientar sozinho.” M48; “eu trabalhava mas ninguém me apoiava nem me davam alegrias. Eu senti-me muito em baixo.”, F49); (c) a previsibilidade da perda e a perceção de injustiça (“Como já estava assim um pouco a par da situação, foi-se ultrapassando. (...) Andou no hospital e quando chegou a casa já se sabia que há partida não ia ser bastante tempo., M62; “A mim talvez me custe aceitar mais uma perda injusta. No caso do meu avô foi uma perda justíssima. Não havia nada a fazer, era a idade (...) Essa experiência [a avaliação injusta] em termos de experiência emocional foi muito mais forte em termos de injustiça e perda, do que a perda do meu avô.”, M37); (d) a proximidade, intensidade e natureza da relação (“Ele tanto é



bom como vira... (...) Não há o olhar de antigamente. Desconfio um bocado dele. Não que ele ande com alguém. Acho que ele não me dá valor, ou se ele me detesta. Não me sinto nada segura ao lado dele.”, F49; “É provável que [a minha irmã] tenha sentido mais porque acompanhou até ao final. A gente como já estava fora foi... Embora se sinta sempre à partida não é aquele choque de estar em casa. Soube a notícia e gente foi, mas não foi como estar ali diariamente.”, M62); (e) a vulnerabilidade a trajetórias de risco (“Naquela altura em 77/78 era a altura que andava aí a droga em força. Experimentei, não vou dizer que não, mas não fiz daquilo um consumo habitual. Com essa perca, a família aqui do porto abandonou-me, isto podia me ter levado por outros caminhos, como acontece com muita gente. Felizmente comigo não...”, M48); e (f) o impacto de experiências anteriores de perda (“É uma revolta muito grande. Sou um bocado extremista talvez. (...) Nunca tive pai. Vivia com a minha mãe, foi complicado... ela vinha de facas e garfos quando a gente não queria comer isto ou aquilo. E os traumas ficaram”, M61).

## 2.2. Reconstrução de significado

Nesta categoria encontram-se conteúdos relacionados com os dois processos de construção de significado positivo após a perda evidenciados por Nolen-Hoeksema e Davis (2002) e com estreito paralelismo com as categorias de coping reorganização e reavaliação propostos por Mikulincer e Florian (1996): construção de significado da perda e encontro de aspetos positivos na perda.

### *Construção de significado*

A maioria dos participantes evidenciou na sua narrativa a aceitação emocional e cognitiva da perda, assim como novos significados atribuídos ao evento: “Isto é uma passagem, estamos aqui agora e daqui a pouco eu desço e não sei o que será, o que irá acontecer.”, F63; “Houve a fase de revolta mas depois aceitei, são factos consumados que não há volta a dar. Tive que aceitar. Foi a partir daí que percebi que tinha de dar a volta à minha vida, realizar a minha vida (...) Tentei organizar-me. Não posso estar à espera que alguém organize a minha vida por mim, quem tem de organizar a minha vida sou eu. (...) sinto ao mesmo tempo compreendo que é a lei da vida. Um dia chega a nossa vez também. Embora

custe. As pessoas ficam revoltadas, mas o destino toca a todos. Essa compreensão ajuda-me a superar as perdas”, M48; “Vamos tentar procurar dentro dos meios que temos. (...) Mas se não tivermos mais nenhuma hipótese, também temos que suportar aquilo que nos é dado e gerir dentro do possível. (...) Todas as pessoas fizeram o que podiam.”, M62; “Aceitei. Foi automático, foi pacífico. (...) apercebi-me que precisava de perder determinadas seguranças, que não eram seguranças. Apercebi-me que os meus alicerces teriam que ir mais fundo. Sai mais enriquecido, polido, mais suportado, mais forte. Ainda mais, ganhei consciência daquilo que me rodeia não só dentro como fora. (...) Quando temos consciência das coisas apercebemo-nos que as coisas não são tão bonitas quanto nós pensávamos. (...) Mais realismo. A experiência do menos belo, ou outro tipo de beleza. Foi um momento chave, na minha vida só há dois que se possam comparar: o nascimento e a morte.”, M37.

### *Encontro de aspetos positivos*

Notou-se que alguns dos participantes reportaram espontaneamente ganhos que a perda lhes trouxe ou a capacidade de retirar benefícios dela: “A gente não gosta, mas se ela tivesse ficado teria... [sofrido mais.] Ela sofria de colesterol e tomava várias medicações e via mal de uma vista.”, M62; “Para mim qualquer tipo de perda tem um ganho... o ver o positivo da perda que é um ganho. (...) Sinto a sua presença doutro modo. É uma perda mas também é um ganho porque no meu acreditar estará melhor e além disso está presente na minha vida doutra maneira, menos física, mais vital”, M37; e “Às vezes as pessoas nessas alturas veem tudo negativo e por vezes é preciso chamar as pessoas à atenção que não é tudo negativo. Eu penso assim. Acho que com essa perda uma pessoa pode tirar muitas lições e um dia tornar-se mais tolerante”, M48.

### 2.3. A experiência ao longo da vida

Nesta categoria englobamos situações que evocam o evento de perda e o seu significado pessoal, assim como a tonalidade afetiva latente. Metade dos participantes fizeram referência a: (a) datas, lugares e pessoas significativas (“Tristeza sente-se sempre, mas não se pode estar sempre a pensar nisso. Há momentos em que se sente mais do que outros, há os aniversários, os convívios que se faziam e férias... E ir lá cima [localidade onde a mãe

morava] agora praticamente, é chegar lá fazer a visita e vir embora. (...) não há nada que me prenda lá.”, M62; “Sinto uma presença muito forte. (...) Um sentimento que sinto é de ausência, sobretudo quando visito a casa do meu avô, quando estou com a minha avó, quando vejo fotos... Um sentimento de ausência que nos reporta para o passado. Daquela situação que agora não existe.”, M37); (b) ao significado da evocação de memórias (“Ao contrário de muitas pessoas eu gosto de falar delas [das perdas]. Se fossem pessoas que não me dissessem nada eu punha logo de lado, mas como eram pessoas que me diziam algo não tenho problema em falar.”, M48); e (c) a consequências na própria personalidade (“Depois disso, saí [da instituição de acolhimento] um bocado tímido. Custa-se ir a casa de outra pessoa como me custa vir aqui, mas estou à vontade consigo. E bater à porta de outra pessoa não vou, não tenho esse jeito. Esses cinco anos de fecho. E em casa comunico pouco. No estabelecimento... vou falando com os clientes... quando chego a casa... não falo. E às vezes complico a situação, para as pessoas que nos estão a aturar. (...) também não posso estar sempre revoltado. (...) Talvez não tivesse aumentado [a revolta] mas ela existe sempre e há de existir até ao fim da minha vida.”, M61).

#### 2.4. Julgamentos de responsabilidade

Quando questionados se houve alguma responsabilização pela ocorrência perda, alguns participantes referiram ter responsabilizado alguém ou a si próprio pelo evento, ou até ambos (cf. quadro 5), estando associados a diferentes consequências emocionais. Por exemplo: (a) heterorresponsabilização ligada a afeto positivo (“Culpar alguém diretamente não culpo, mas acho que não cumpriu com a sua palavra para com o meu avô. Não sou muito disso. Eu tento assumir as coisas e não tenho que culpar ninguém.”, M48); (b) heterorresponsabilização ligada a afeto negativo (“Foi passar um fim de semana a casa da minha irmã e morreu lá engasgada com um gomo de tangerina e isso mexeu muito comigo porque eu não lhe dava a fruta assim (...) Na altura eu culpei-a”, F63); (c) autorresponsabilização ligada a afecto positivo (“Era um sistema que eu conhecia. Podia ter previsto que poderia ser diferente. (...) Aprendi uma lição. Nunca me culpei propriamente. Responsabilizei-me. Tentei aprender.”, M37); (d) autorresponsabilização ligada a afeto negativo (“Estou é revoltado comigo mesmo, penso demais... se calhar. Principalmente quando estou isolado.”, M61).

### 3. Representações de Transgressão

Apesar de não ter sido perguntado aos participantes o que entendiam por transgressão, aquando a focalização do tema do perdão emergiram algumas conceções sobre estes eventos, nomeadamente, a realização de uma ação negativa severa (e.g., “É quando alguém nos faz uma coisa muito grave, para a pessoa ter que perdoar.”, M62), a persistência do evento na memória (“Já passaram trinta e tal anos mas não esqueceu.”, M61), o sentimento de mágoa latente (e.g., “Às vezes fica-se com um mágoa e aquela pessoa embora continuemos a falar, mas parece que não conseguimos lidar como lidávamos antes desses arrudos”, F63), o evitamento (e.g., “Houve uns tempos assim sem falar mais diretamente e mais há vontade.”, M62), e a propensão para a vingança (e.g., “não esqueço que ele me quis bater, que eu tinha uma arma na mão e o poderia ter morto. Além disso, quando o encontrei depois, também podia ter reagido mal.”, M61).

### 4. Integração da Experiência de Transgressão

#### 4.1. Representações de perdão

Os participantes apresentaram ideias diferentes acerca da natureza do perdão, sendo que há quem associe o perdão a: (a) abdicação da raiva e do ressentimento (e.g. “Esquecer não se esquece, mas também não é ser sempre uma arma de arremesso. Então aí é falsidade, também há muito disso.”, M48; “Se uma pessoa está tranquila, perdoa...”, M62); (b) reconciliação na expectativa que o transgressor mude (“É uma pessoa pensar na vida, andar para frente. É pensar que a pessoa mude...”, F49); (c) um processo relacional que envolve gestos do transgressor (“Não vou criar, prolongar a situação quando a pessoa atendeu e reconheceu que aquilo que se tinha passado... É preciso ter um diálogo para esclarecer as coisas e chegar a um entendimento e... se acha que da minha parte sou eu o culpado, eu peço desculpa.”, M62); (d) um processo incondicional – baseado na compreensão e não julgamento (“Uma pessoa comete um erro, mas não é preciso crucificá-la por causa disso, é a lição que eu tirei disso. Tentar não rotular, acho que isso é uma maneira errada, embora aconteça muito disso. Acho que deve haver um bocado de tolerância e compreensão. (...) O nosso mal às vezes é tentarmos julgar os outros... Cometo erros como toda a gente, tento corrigi-los.

Também não queria ser perfeito, senão era uma máquina, até elas falham.”, M48); (e) um processo incondicional – independente de todas as condições (“O perdão é dar antecipadamente, não dependendo do estímulo. (...) eu não sou um ser reativo no sentido de... não devolvo aos outros aquilo que os outros me dão. Se me batem, eu não bato, não correspondo... O meu *feedback* não é movido ao outro. É essa dádiva, mérito... não depende de ninguém, do outro. Se eu der na medida em que recebo, por oposição ao perdão as coisas são diferentes. (...) Nesse processo de roubo, eu estou a dar dívidas, a dar perdas.”, M37); (f) desculpabilização – associada ao não reconhecimento da transgressão (“Perdoei-o por me ter magoado. Mas anda-me sempre a magoar, a prejudicar e provocar, mas eu fecho os olhos e ando para frente. Tento fazer de conta que nada se passou. Riu-me, olho para a frente. Ajuda-me um bocado, mas fico magoada. Quando estou sozinha fico triste, com vontade de chorar, nervosa e penso certas coisas.”, F49); e (g) desculpabilização – associada ao fingimento (“Eu faço de conta. Pediu-me desculpa, tudo bem. (...) Mentalmente não, está cá, não esqueço que ele me quis bater, que eu tinha uma arma na mão e o poderia ter morto. Além disso, quando o encontrei depois, também podia ter reagido mal.”, M61). Dois dos participantes fizeram referência e concordância com a expressão popular «perdoa-se, mas não se esquece», cada um com duas justificações distintas. A primeira refere-se a uma visão do perdão como uma desculpabilização, sendo que após a mesma poderá haver uma mágoa que persiste (“na minha opinião é difícil, se a pessoa magoar demais alguém, magoar profundamente, eu posso perdoar essa pessoa mas não se esquece aquilo que nos fazem (...) depois com o tempo vamo-nos adaptando e vamos esquecendo essa maldade ou desavença.”, F63). Nesta conceção perdoa-se e não se esquece porque o perdão não é visto como uma mudança emocional, enquadrando-se numa nova categoria que designamos por (h) desculpabilização – associada a ausência de mudança emocional. Enquanto que no segundo, o perdão refere-se a uma mudança emocional, onde permanecem as memórias da ofensa mas com uma tonalidade emocional diferente e onde a vingança não tem lugar (“Uma pessoa esquecer, não esquece. Mas prefiro arrumar aquilo num canto, ficou ali, do que estar sempre a mandar as coisas à cara das pessoas. (...) Perdoar é uma pessoa arrumar as coisas para o lado. Não é esquecer, nós temos um caixinha que regista tudo, embora pareça que não. Perdoar é arrumar aquelas coisas para um canto, e não por dá cá aquela palha que pego naquilo e atiro à pessoa. Não! Ficou ali.”, M48). Esta representação foi

enquadrada na primeira categoria mencionada, o perdão como abdicação da raiva e do ressentimento.

#### 4.2. Fatores e processos do perdão

Foram mencionados diversos fatores que influenciam o processo de perdoar interpessoalmente e até reconciliar, entre eles: (a) a passagem do tempo (e.g., “Perdoa-se sempre mas é capaz de demorar mais algum tempo a cicatrizar a ferida.”, M62); (b) a avaliação da severidade da transgressão (e.g., “Se fossem coisas mais graves... Mas não dava para continuarmos chateados por causa de uma coisa tão simples. Não tinha cabimento nenhum.”, M62; “Também depende da perda, da afetação. (...) O perdão tem a ver com a afetação. Tem a ver com isso. O que afeta e o resultado que isso tem.”, M37); (c) a tomada de perspectiva do transgressor (e.g., “No hospital ou na cadeia acho que não há, o ressentimento. Nessas situações acho que há sempre uma palavra de solidariedade para com a pessoa. (...) Fomos amigos durante muitos anos (...) isso também conta. Devemos ter um senso de reaproximar. O problema que aconteceu – periódico, numa situação destas temos que ultrapassar. A relação não é o que era mas nesta situação fica diferente.”, M62); (d) a interpretação da intencionalidade do transgressor (“Depende do julgamento da pessoa. Às vezes as pessoas fazem as coisas com uma intenção e eu a até ao recebo-las, recebo-as com outra intenção.”, M48); (e) a presença de gestos reconciliatórios por parte do transgressor (“Passados uns anos, lembrou-se de dizer que lhe desapareceram (...) dois pratos e acusou-se que eu os trouxe, mas eu não mexi em nada. Eu disse que «enquanto não me pedires desculpa não falo mais contigo» e não falei com ela.”, M61); (f) a possibilidade de reverter as consequências (“Depende da capacidade de reparação. (...) uma coisa é eu roubar 5 euros, outra coisa é atropelar um senhora e ela morrer.”, M37), e (g) a necessidade de significado na vida (“Foi a necessidade de gostar de estar bem com a vida e de viver e ter entusiasmo e de me aproximar à verdade que me fez relativizar isso.”, M37).

Quando questionados sobre quais as situações mais fáceis e as mais difíceis, os participantes referem que as mais fáceis são eventos que não magoam (“As fáceis são as coisas que não nos magoam... a pessoa perdoa com facilidade ou até acho que não há perdão.”, F63; “Mais fáceis são as coisas que levo por brincadeira.” F49) ou eventos

associados a bens materiais (“Eu pessoalmente perdoo mais facilmente a perda de um bem material.”, M48; “Mas se há razões fortes ainda se tolera, agora coisas simples que às vezes se deixa de falar por uma coisas que não tem pés nem cabeça. A gente ainda hoje ouve coisas no telejornal, com familiares por partilhas, situações... Não sei porque as pessoas criam tantos problemas por coisas que não tem cabimento nenhum. Matam-se, andam á porrada por uma coisa dessas?!...”, M62). Enquanto que entre as situações mais difíceis estão gestos de pessoas próximas ou perdas interpessoais (“É assim, a pior coisa que pode haver para mim é uma traição.”, F63; “Senti muito a falta dele [do afeto] e por isso dou mais valor a isso do que aos bens materiais.” M48).

#### 4.3. Reconstrução de significado

Emergiram alguns conteúdos das entrevistas relacionados com a forma como os participantes lidaram com as transgressões do passado ou até sobre o modo como procuram lidar atualmente. Por analogia ao processo de reconstrução de significado na experiência de perda, procuramos enquadrar as respostas dos participantes nos mesmos processos: construção de significado e encontro de aspetos positivos.

##### *Construção de significado*

Neste âmbito, um dos participantes descreve um processo pelo qual envereda aquando uma transgressão: “Procuro relativizar, descobrir o essencial e tentar desenvolver o secundário. Procuo ver o fundamento das coisas, a motivação, procuro ver Deus, o amor, procuro ver luz. (...) Se vir que há uma porta que se fecha não vou esquecer que lá fora há o sol. Tento colocar as coisas em relação e perceber que há um fundamento para o qual devo viver... e que deve ser essa situação a iluminar as restantes e não o contrário. Não deixar que seja a ofensa a constituir-me. (...) É o exercício que faço.”, M37.

##### *Encontro de aspetos positivos*

Metade dos participantes fizeram referência a este processo, um mencionou a capacidade de selecionar aspetos positivos da transgressão (“No meu caso eu tento sempre converter em algo positivo. Até porque... há sempre que se pode aproveitar, desenvolver e

perceber e acrescentar. Tento sempre converter a situação. Tentar ver a situação como uma possibilidade de crescimento. De aprendizagem... de recriação. Há sempre uma parte de mistério, nem tudo se percebe.”, M37), outro a experiência de extrair aprendizagens úteis para a sua vida (“E a partir destas situações tirei muitas lições para a minha vida. Com os erros que nós cometemos e com os erros que cometem connosco nós podemos tirar daí ensinamentos para a vida. Perdoar, nunca deixei de estar bem com ninguém nem odiei ninguém.”, M48), e outro referiu não haver vantagens do «não perdoar» (“Que as pessoas entendam e que perdoem porque não perdoando ou ficarem ofendidas não vai resolver a grande parte da ideia que a pessoa se encontra. Que as pessoas se unam mais e convivam e que perdoem mais... aqueles que acham que devem perdoar, porque o não perdoar não vai fortalecer ou enriquecer a situação da pessoa em si.”, M62)

## 5. Temas da experiência espiritual

### 5.1. Experiência e práticas religiosas/espirituais

Embora todos os participantes sejam católicos, encontramos diversas experiências e práticas espirituais, desde a ausência total ou escassez (“Não rezo. Só quando estou muito atrapalhada, se quero dormir e não consigo”, F49) até a práticas diárias (e.g., “Normalmente todos os dias rezo, às vezes quando passo na rua por uma igreja, rezo sempre pelo caminho”, M62). A oração, a assistência a missas (presencialmente ou pela televisão) e a visita de locais sagrados foram as únicas práticas referidas. Contudo, surgiram espontaneamente 3 temas com estreita relação com a vivência da espiritualidade: (a) contribuições próssociais (“Embora não vá à igreja, gosto de fazer bem, só tenho pena de não ser rica, é o que eu costumo dizer. Contribuo para três casa de beneficência a crianças desfavorecidas.” F63); (b) sentido de conexão com todos os seres humanos (“Eu quando vou à igreja rezo por todos, pelos amigos e inimigos, é sempre por todos. (...) Todos ou quase todos os dias rezo por todos, perdoar aqueles que me ofenderam isso é normal.”, M62), e (c) inspiração de ícones religiosos (“Assisto à missa no domingo, em casa. Tenho a minha devoção na mesma, à minha santa Clara que é a minha padroeira.”, F63).



## 5.2. Percepção da relação com o ajustamento a eventos negativos.

A maioria dos participantes referiu a não existência (ou escassez) de ligações entre as suas práticas espirituais e a sua superação de eventos negativos (e.g., “Eu tenho fé, mas não tenho experiência disso [de que possa ter ajudado]”, F49). Apenas um dos participantes articulou a existência de uma relação positiva entre a sua vivência religiosa/espiritual e a experiência de transgressões (“Jesus é uma pessoa paradoxal porque sabendo ele que amanhã ia ser injustamente... aquilo que tu sabes. E antecipadamente se entrega e se dá. O meu conceito de perdão vem daí. Ele entrega-se antes de ser morto. Antes daquilo que seria um ataque, uma ofensa, ele antecipadamente oferece-se. (...) Religiosamente, ajuda nesse sentido. Jesus é um ser perfeito.”, M37).

## 4. Discussão e Conclusões

Na secção anterior apresentamos uma análise que sintetiza a diversidade de conteúdos obtidos. De seguida procuraremos olhar os nossos resultados com base na investigação prévia e tentar encontrar algumas relações entre os conteúdos obtidos.

Os nossos resultados são congruentes com a ideia de que a experiência de perda é caracterizada sobretudo por uma emocionalidade negativa e por uma ausência de significado pessoalmente suportável, aspetos já focados anteriormente na literatura (e.g., Neymeyer, 1998). Tal como esperado, constatamos que o processo de ajustamento a uma situação cuja avaliação inicial é negativa (perda e/ou transgressão) é moderado por diversas variáveis. Todos os fatores que obtivemos estão em conformidade com a investigação prévia do luto e do perdão sendo, portanto, diferentes conforme se trata de um ou outro processo. As respostas dos participantes relativamente à experiência de perda sugerem que perdas previstas, percecionadas como justas parecem estar associadas a um melhor ajustamento, enquanto a proximidade e natureza da relação, experiências anteriores de perda não resolvidas, a existência de perdas secundárias (e.g. saúde) e a falta de suporte social sugerem predizer um ajustamento mais limitado. Também, a experiência de perda poderá criar vulnerabilidade a estratégias ou trajetórias menos adaptativas (*coping* de evitamento) quando existem circunstâncias sociais de risco (e.g., consumo de drogas). De uma forma geral, estes resultados

estão em consonância com a literatura do luto (e.g., Parkes, 1998; Sanders, 1999; para perdas secundárias ver Gatchel, et al., 2002).

No que concerne aos fatores que modulam o desenvolvimento do perdão, os participantes salientaram apenas fatores relacionados com o perdão interpessoal. Isto aconteceu porque a maioria dos participantes apresentou uma concepção de perdão estritamente interpessoal. Os dados obtidos apontam para que a passagem do tempo, a tomada de perspectiva do transgressor, a presença de gestos reconciliatórios por parte dele (e.g., pedidos de desculpa), uma interpretação positiva da sua intencionalidade (e.g., não ter tido a intenção de magoar), a possibilidade de revertência das consequências da transgressão, e a necessidade de significado na vida, facilitem o processo de perdoar interpessoalmente. Por seu lado, quanto mais severamente for avaliada a transgressão, mais difícil é perdoar. Também estes fatores vão de encontro à literatura prévia (e.g., Mullet et al., 1998; relativamente à tomada de perspectiva do transgressor consultar os estudos de McCullough et al., 1997, 1998, e Macaskill et al., 2002, acerca da empatia).

A maioria dos participantes referiu ter feito julgamentos de responsabilidade acerca do evento que despoletou a experiência de perda (cf. quadro 7), aspeto que tem sido amplamente constatado na literatura do luto (e.g., Parkes, 1998, Sanders, 1999). Além disso, os resultados sugerem que os julgamentos de responsabilidade (quer a atribuição causal seja interna ou externa) não são condição suficiente para determinar a emocionalidade experienciada, apoiando desta forma os resultados dos estudos realizados por Montada (1992). E, por isso mesmo, tal como conclui este autor, não são a presença de julgamentos de responsabilidade, mas as emoções experienciadas, os melhores indicadores de ajustamento à experiência de perda. Nenhum dos processos de reconstrução de significado está associado às inferências de responsabilidade, resultado este que está de acordo com a ideia de que os julgamentos de responsabilidade não são suficientes para o encontro de um sentido para a perda (Davis & Nolen-Hoeksema, 2001).

Quando questionados sobre o significado do perdão, os participantes apresentaram concepções distintas, resultado que está de acordo com as conclusões do estudo de Mullet e colaboradores (2004), onde encontraram que leigos têm diferentes representações acerca da

natureza psicológica do perdão. Algumas implicações deste resultado serão discutidas adiante, a partir análise da possível relação com outros processos.

Na tentativa de compreender a relação entre o perdão e aceitação (ou reconstrução de significado após transgressões e perdas, respetivamente) – o principal objetivo do nosso trabalho, efetuamos uma matriz relacionando cada um dos participantes do nosso estudo com 5 subcategorias. Deste cruzamento identificamos aquilo que parecem ser três padrões distintos (cf. quadro 6): (a) 2 dos participantes (F49 e M61) apresentam uma experiência similar ao momento da perda ou uma tonalidade marcadamente negativa, não mencionando o recurso de qualquer processo de reconstrução de significado tanto nas perdas como nas transgressões. Têm representações do perdão baseadas na reconciliação com a expectativa que o transgressor modifique o seu comportamento e na desculpabilização – pelo não reconhecimento da transgressão, expondo-se a transgressões sucessivas (F49) ou então no perdão como uma desculpabilização (verbal) sem mudança afetiva interior (M61). Ademais, mencionam não ter quaisquer experiências ou práticas espirituais (M61), ou então essas serem escassas (F49). (b) 3 dos participantes apresentam uma experiência emocional atual predominantemente positiva (M48 e M37) ou uma tristeza ocasional (M62), associada à referência do recurso de um ou ambos os processos de reconstrução de significado na perda e transgressão. As representações do perdão variam entre uma conceção ligada à abdicação do ressentimento (M48 e M62), a um processo relacional que inclui gestos reconciliatórios por parte do transgressor (M62), e um processo incondicional (M48 e M37). Todos apresentaram entre 2 a 3 práticas ou temas espirituais/religiosos, sendo que um deles articulou a existência da relação entre essa experiência e o processo de ajustamento a perdas/transgressões. (c) 1 dos participantes (F63) parece estar grau intermédio entre os dois padrões anteriores no concerne à experiência emocional atual, referindo o sentimento de tristeza ocasional, e refere a utilização de apenas um processo de reconstrução de significado no ajustamento à experiência de perda. Apresenta uma representação do perdão como uma desculpabilização, sobretudo quando se tratam de situações difíceis de perdoar. Foi também o participante que mais temas ou práticas espirituais/religiosas mencionou.

Quadro 6. A presença de categorias e subcategorias seleccionadas em cada um dos participantes.

	Participantes						Total
	F63	M48	F49	M62	M61	M37	
<b>Experiência emocional atual</b>							
Predominância de tonalidade negativa			x		x		2
Tonalidade intermédia	x			x			2
Predominância de tonalidade positiva		x				x	2
<b>Reconstrução de Significado de perdas</b>							
Construção de significado	x	x		x		x	4
Encontro de aspetos positivos		x		x		x	3
<b>Reconstrução de significado em transgressões</b>							
Construção de significado						x	1
Encontro de aspetos positivos		x		x		x	3
<b>Representações do perdão</b>							
Abdicação da raiva e ressentimento		x		x			2
Reconciliação na expectativa de mudança do transgressor			x				1
Desculpabilização – não reconhecimento da transgressão			x				1
Desculpabilização – ausência de mudança emocional	x				x		2
Desculpabilização – fingimento do perdão					x		1
Processo relacional (c/ o transgressor)				x			1
Processo incondicional – baseado na compreensão e não julgamento		x					1
Processo incondicional – independente de todas as condições						x	1
<b>Experiência e práticas espirituais/religiosas</b>							
Contribuições próssociais	x						1
Sentido de conexão c/ todos				x			1
Inspiração de figuras religiosas	x					x	2
Oração	x	x	x	x		x	5
Visita de locais sagrados		x					1
Assistência a celebrações (missas)	x			x		x	3

Estes padrões convidam-nos à reflexão acerca da possibilidade de três associações, que discutiremos de seguida.

(a) *O perdão e a aceitação poderão partilhar processos comuns.* Quando olhamos para as diferentes experiências emocionais aquando da perda, notamos que a situação que despoletou a experiência de perda é acompanhada de uma forte carga afetiva, sobretudo negativa. O facto de termos verificado a mesma emocionalidade aquando da perda, e na atualidade, em alguns participantes, uma variação moderada (remissão de alguns afetos negativos ou surgimento ocasional), ou até acentuada, remete-nos para a existência de diferentes fases do processo de aceitação da perda (entenda-se processo de reconstrução de significado). Os nossos resultados apontam a existência de uma relação entre a experiência afetiva atual e os processos de reconstrução de significado, em que a utilização de processos de reconstrução de significado se associa positivamente com uma experiência emocional mais positiva. Este resultado é coerente com o pressuposto generalizado de que diferentes significados (atribuídos a um evento) têm diferentes repercussões emocionais e que a emocionalidade constitui um bom indicador do ajustamento psicológico (e.g., Davis & Nolen-Hoeksema, 2001; Neymeyer, 1998). Além disso, parece haver uma associação entre a presença de processos de reconstrução significado na perda e a presença destes processos no âmbito da transgressão. E mais, 2 dos participantes (M37 e M48), incluídos no padrão que mais apresentou o recurso a processos de reconstrução de significado (após perdas e transgressões), relacionaram espontaneamente o perdão e aceitação de perdas em algumas das suas respostas. Esta convergência parece-nos significativa, embora nos possa ter causado desafios adicionais na obtenção de categorias mutuamente exclusivas na nossa análise de conteúdo. Estas associações suportam a tese defendida no presente trabalho, de que o processo do perdão e o processo de aceitação podem partilhar processos comuns, na medida em que: (1) vão de encontro com a perceção da semelhança entre ambos processos notadas anteriormente por alguns psicólogos (e.g., Anderson, 2007; Glaeser, 2008); (2) estão em consonância com a associação positiva entre ambos os processos obtidas em programas de intervenção no âmbito do perdão (e.g., Coyle e Enright, 1997; Jacinto, 2010; cf. cap. sobre perdão e aceitação de experiências de perda no presente trabalho); e (3) nos alertam também para a possibilidade de esta relação ser estabelecida mais facilmente por pessoas que melhor se ajustaram (ou

ajustam) a experiência de transgressão e perda, tendo como indicador deste ajustamento a reconstrução de significado e a emocionalidade positiva.

Ademais, outros aspetos que, também, apareceram relacionados pelos participantes foram as perdas e as transgressões. Quando questionados sobre quais as situações mais fáceis e as mais difíceis de perdoar, os participantes referem que as mais fáceis são eventos que não magoam ou eventos associados a bens materiais, enquanto entre as situações mais difíceis foram apontados gestos de pessoas próximas ou perdas interpessoais. Este resultado vai de encontro à investigação, que aponta, a perda de alguém significativo como uma das transições que mais sofrimento gera (Schaefer & Moos, 2001), e que transgressões feitas por pessoas mais próximas causam mais dor (e.g., Mullet et al., 1998; Williamson & Gonzales, 2007). Isto parece justificar, em parte, a existência de uma maior literatura relativamente ao estudo de perdão interpessoal (em comparação com outras formas de perdão, e.g., autoperdão) e o estudo das perdas interpessoais, sobretudo perdas por morte de uma pessoa significativa, em comparação com outros tipos de perda. Reconhecemos, contudo, que esta tendência tem vindo a ser compensada pela investigação. A dificuldade em perdoar e/ou aceitar uma perda de alguém significativo, chama-nos a atenção para os desafios que nos são colocados pela nossa natureza relacional em ambos os processos.

(b) *Certas representações do perdão poderão estar associadas a um melhor ajustamento.* Esta associação surge da possível existência de uma relação entre os processos de reconstrução de significado com apenas algumas representações de perdão, sendo que os processos de reconstrução de significado parecem associar-se positivamente a representações do perdão que envolvem uma mudança emocional, que se pode desenvolver independentemente de qualquer condição externa, e que pode ser facilitado pelo diálogo com o transgressor. E, pelo contrário, os processos de reconstrução de significado parecem relacionar-se negativamente com representações do perdão como sendo um processo externo não envolvendo mudança emocional (desculpabilização), ou em que não há reconhecimento da transgressão ou, ainda, em que há uma reconciliação sem mudança emocional. Esta associação está de acordo com várias considerações acerca do processo de perdoar propostas por Enright e Fitzgibbons (2000). Este autor considera que os dois primeiros passos do seu modelo processual do perdão envolvem o reconhecimento da transgressão e do seu impacto

emocional negativo (*Uncovering*) e a aquisição de uma representação adequada do perdão (*Decision*). Estas fases são necessárias antes de poder dar-se a reconstrução de significado englobada pelas etapas seguintes: ver o transgressor numa nova perspetiva concomitante a uma mudança de afeto (*Work*) e encontrar significado na transgressão e experienciar os seus benefícios (*Deepening*). Deste modo, a reconstrução de significado que caracteriza o perdão, só poderá ocorrer se houver um reconhecimento da transgressão, porque o reconhecimento da necessidade de perdoar advém da perceção de que se sente magoado. Por outro lado, certas conceções de perdão poderão dificultar o ajustamento a uma transgressão, não trazendo benefícios que uma conceção adequada traria. Uma visão do perdão como um processo que não envolve mudança emocional, além de estar em desacordo com a generalidade das representações científicas atuais (e.g., Thompson et al., 2005), não traz benefícios emocionais para pessoa. A literatura também tem destacado que perdão e reconciliação são processos distintos, embora estejam relacionados. Enright e Fitzgibbons (2000) consideram o perdão como um processo interno, enquanto a reconciliação é perspectivada como um processo externo. Nesta perspetiva, o perdão é uma escolha pessoal por parte da pessoa ofendida, e como tal, pode ser indiferente às ações do ofensor; enquanto a reconciliação é dependente da capacidade das duas partes restabelecerem a confiança e a segurança na relação, sendo deste modo encarado como um processo condicional, envolvendo pelo menos duas pessoas e requerendo uma mudança dos comportamentos do transgressor (ou de ambos no caso de mútua ofensa). Apesar de existirem algumas perspetivas que se opõem a uma conceção do perdão como um processo intraindividual (e.g. Andrews, 2000), reconhecemos que a conceção defendida por Enright é aquela que torna o perdão possível a qualquer ser humano, não privando ninguém dos seus efeitos benéficos. Pelo contrário, a obrigatoriedade de gestos do ofensor, pode colocar sérios obstáculos ao perdão, por exemplo em situações em que o transgressor não é vivo ou que não reconhece a transgressão. É importante notar que no âmbito das ofensas interpessoais estão envolvidas pelo menos duas experiências subjetivas – do ofendido e do transgressor (Sandage, 2005), e que estas nem sempre estão em sintonia. A perspetiva de Enright está em sintonia com o pressuposto da meta-teoria construtivista, de que existe uma primazia na construção pessoal de significado sobre a factualidade da realidade externa (Mahoney, 2003; Neymeyer, 1998).

(c) *A espiritualidade e/ou religiosidade poderão não ter uma associação linear com o processo de reconstrução de significado.* A experiência de temas e práticas espirituais/religiosas poderão não ter uma relação linear com os processos de reconstrução de significado após a experiência de perda ou transgressão. Tanto a literatura anterior a respeito do perdão como do luto, parecem apontar para a precaução na associação dos efeitos das crenças religiosas/espirituais sobre ambos os processos. No âmbito do perdão, McCullough (2001) chama a atenção para que a religiosidade/espiritualidade poderá não estar relacionada com o perdão de transgressões específicas (i.e. situações reais da vida da pessoa). No luto, Sanders (1999) observa que a investigação tem encontrado resultados contraditórios acerca da relação desta variável com o processo de luto. Davis e Nolen-Hoeksema (2001) sugerem que as crenças espirituais ou religiosas, de uma forma geral, poderão facilitar mais do que impedir o processo de significação da perda. Apesar disso, todos estes autores, chamam a atenção para a necessidade de realizar mais estudos, para compreender a relação complexa que a religiosidade/espiritualidade terá em cada um dos processos, i.e., em que condições a espiritualidade pode ser mais ou menos promotora de ajustamento psicológico após transgressões e perdas.

Os nossos principais resultados alertam-nos para a necessidade de reconstrução de significado tanto após a experiência de perda como de transgressão, para um melhor ajustamento emocional (entenda-se psicológico) a estes eventos. Sugerem também que o perdão e aceitação de perdas poderão assentar em processos comuns ou interdependentes. Chama a atenção para que o ajustamento se dê aquando transgressões, parece haver a necessidade de haver uma representação adequada de perdão que integre o reconhecimento de que se foi magoado, de que o perdão inclui uma mudança emocional relativamente ao transgressor, e que se trata de um processo distinto de reconciliação (não envolve necessariamente o reatar da relação prévia).

Um dos aspetos que parecem dificultar o ajustamento nas perdas e nas transgressões (o perdão e aceitação, respetivamente) é a proximidade emocional. Eventos negativos causados por pessoas próximas e perdas de pessoas próximas, de uma maneira geral, associam-se a maior dificuldade na reconstrução de significado. Esta constatação confirma a nossa natureza eminentemente social e relacional. Contudo, no âmbito da compreensão da



relação entre perdão e aceitação, também nos alerta para a possibilidade de existirem duas linhas processuais distintas (mas inter-relacionadas) de reconstrução de significado. Ilustraremos essas duas vias contemplando dois exemplos extremos: (a) uma pessoa magoada por alguém significativamente próximo, poderá sentir maior impacto pela perda dessa pessoa do que propriamente pela transgressão por ela cometida; e num extremo oposto (b) uma pessoa que sofre uma perda significativa (e.g., morte de alguém querido), poderá sentir-se impelida a apurar a responsabilidade, sendo contudo esta responsabilização secundária à perda que a motivou. Com estes dois exemplos reforçamos a ideia de que a percepção do evento e a percepção do responsável poderão ter diferentes impactos na pessoa. Assim, em situações em que o perdão e a aceitação (processo de luto) coocorrem poderão existir duas vias processuais construção de significado: a construção de significado acerca da situação e a construção de significado acerca do responsável. Esta dupla via parece estar implícita quer nos modelos processuais do perdão (e.g. Enright & Fitzgibbons, 2000), como nos conceptualizações do processo de luto (e.g., Neymeyer, 1998). Contudo, ao explicitá-la torna-se mais claro porque é que as intervenções no âmbito do perdão promovem o ajustamento no luto, pois além de ser necessária a aceitação do transgressor é também necessária a aceitação da situação (e das suas consequências). Outro fator que nos faz acreditar na existência destes processos distintos, são as representações do perdão. Como vimos anteriormente, estas representações parecem influenciar os processos de reconstrução de significado, contudo esta associação parece afetar apenas a via de reconstrução de significado acerca do transgressor e não a via de reconstrução de significado acerca da situação. Quando prestamos um olhar mais atento às representações do perdão obtidas pelo nosso estudo, verificamos que estas giram em torno da emocionalidade sentida em relação ao transgressor (desde a simples desculpabilização à transformação da raiva e ressentimento) e em torno das condições que lhe são exigidas (desde um processo que requer gestos de arrependimento até à incondicionalidade, não sendo necessário qualquer gesto por parte dele).

Ao considerarmos a existência de uma via dupla no processo de ajustamento a eventos que criam rutura nos processos de significação pessoal, contribuímos para uma grelha de leitura que permite integrar o processo do perdão e o processo de luto, mantendo a coerência dos fatores e condicionantes associados a cada um já intensamente investigados.

Reconhecemos que ambas as vias processuais estão implícitas em conceptualizações do perdão e processo de luto. Contudo, no âmbito da intervenção clínica, poderá constituir uma ferramenta conceptual útil para uma avaliação diferencial, ao assinalar diferentes necessidades de intervenção psicoterapêutica associadas a cada um dos processos propostos: reconstrução de significado acerca da situação ou do responsável. Se recorrermos à terminologia utilizada no âmbito do perdão e do processo de luto, isto significa que permite localizar a necessidade do perdão no âmbito processo de luto e permite localizar a experiência de luto aquando a experiência de uma transgressão. E também, que diferentes pessoas, em diferentes situações e em diferentes momentos, requererão certamente diferentes investimentos em psicoterapia num ou noutro processo (de reconstrução de significado), de acordo com a extensão da rutura de significados pessoais associados a cada um.

Consideramos que os nossos resultados devem ser interpretados de forma cautelosa, e que as nossas sugestões sejam um convite a futuras reflexões e investigações. Embora de uma forma geral, sejam congruentes com a literatura prévia, reconhecemos as limitações no que se refere à generalização dos resultados e associações realizadas, sobretudo quando considerados fatores de ordem metodológica (e.g., método utilizado, tamanho da amostra, variáveis individuais não controladas). Contudo, também não nos parecem resultados a desprezar, na medida em que nos levantam questões que requerem investigação posterior, sobretudo no que concerne à hipótese do perdão e aceitação acentarem em processos comuns. De seguida faremos uma síntese dos nossos contributos e apontaremos também algumas possíveis direções para investigações futuras.

## **5. Considerações Finais: Contributos e Futuras Direções**

É com o esforço de subir um degrau que uma pessoa chega ao patamar. Talvez a vida nos ponha degraus bastante fortes para nós podermos dar boas passadas, exercitarmos bem os nossos músculos e chegarmos aos patamares mais altos que há.

Agostinho da Silva

Partindo da analogia de Agostinho da Silva, podemos afirmar que perdas e transgressões fazem parte dos degraus da vida. Para nós, seres humanos, são eventos difíceis

(ou impossíveis) de evitar, implicam desafios que por vezes estão para além dos recursos que julgamos possuir, mas que com tempo e esforço é possível desenvolver «músculos», construir novos significados, uma nova coerência pessoal acerca de nós mesmos, dos outros e do mundo em que vivemos. São desafios que muitas vezes se associam a dor e sofrimento, mas também se associam a desenvolvimento e crescimento pessoal.

Os resultados da nossa análise e estudo sugerem que, aquando de uma experiência de perda, podemos por vezes responsabilizar alguém ou a nós próprios, sendo que o impacto desses julgamentos poderão ser diferentes conforme as emoções que evocam. E, certamente, essas emoções dependem dos significados pessoais que essas responsabilizações comportam. Quando estes significados são associados a uma tonalidade afetiva negativa (de mágoa, raiva, frustração), a pessoa poderá beneficiar da construção de novos significados – o perdão, de modo a um melhor ajustamento psicológico. Contudo, as representações deste processo podem assumir facetas tão diversificadas, sendo que algumas pessoas podem achar que perdoaram quando na realidade apenas desculparam, mantendo conseqüentemente o mesmo vínculo de emocionalidade negativa com o transgressor (o próprio ou outra pessoa). Também o não reconhecimento da própria experiência de mágoa, aquando da transgressão, poderá levar à não consideração do perdão. E, ainda, se a conceção de perdão não for separada da reconciliação, poderá levantar grandes obstáculos a este processo para algumas pessoas.

Sugerimos também uma grelha integrativa do perdão no âmbito dos processos de reconstrução de significado após eventos que criam ruturas nos processos de significação pessoal. Esta grelha assenta numa perspetiva construtivista e pressupõe a existência de duas vias processuais de construção de significado: reconstrução de significado acerca do evento e reconstrução de significado acerca do responsável. As principais vantagens desta conceptualização parecem ser: (1) a explicitação de processos que parecem estarem implícitos em cada um dos ramos de investigação ligados ao estudo do perdão e do estudo do processo luto, permitindo também uma maior clareza acerca do modo como se articulam; e (2) poderá ser uma ferramenta útil na prática clínica, nomeadamente na avaliação diferencial da extensão da rutura de significados pessoais (associados a cada um dos processos) e no investimento psicoterapêutico diferencial necessário para a promoção do ajustamento e desenvolvimento psicológico.

A busca científica pela compreensão dos fenómenos requer que cada vez mais haja uma especialização e focagem ao pormenor. Este parece ser um processo inevitável, porque não podemos responder a todas as questões de uma só vez, e também porque a obtenção de umas respostas leva-nos frequentemente à formulação de outras. Contudo, maior é o risco da divergência, sobretudo se não existir o processo oposto de integração. No presente trabalho tivemos a tarefa difícil (e ingrata porque a integração comporta em certa medida uma simplificação) de analisar e relacionar processos já intensamente estudados individualmente (o perdão, o luto, as atribuições), e tentar encontrar uma linguagem comum num vasto campo de significações aparentemente distintas. Foi precisamente esta diversidade de linguagens que nos levou a assumir uma postura metateórica construtivista, uma grelha que enfatiza os significados intrínsecos das narrativas, sejam elas científicas ou pessoais.

Consideramos que é necessária mais investigação para a obtenção de um maior esclarecimento sobre a inter-relação entre os processos que explorados. E que, em futuros estudos, os investigadores do processo de luto e processo do perdão estejam mais conscientes da relação entre ambos os processos. Propomos, também, que seja estudada a validade da conceptualização de dupla via (reconstrução de significado acerca da situação e acerca do transgressor) e desta interdependência. Em termos metodológicos, poderão ser mais esclarecedores estudos longitudinais e em que haja uma combinação de metodologias quantitativas e qualitativas (e.g., como os de Davis & Nolen-Hoeksema, 2001). Consideramos que ouvir a narrativa das pessoas acerca as suas próprias experiências pode ajudar a criar novos *insights* acerca dos fenómenos em estudo e orientar os esforços de compreensão em sentidos antes desconhecidos ou negligenciados. Embora se reconheçam as vantagens das metodologias quantitativas, estas por vezes descurem o carácter pessoal dos fenómenos (entenda-se, significados), sobretudo quando estes assumem facetas tão particulares e diversificadas. Consideramos, finalmente, que algumas questões que emergiram no presente trabalho são merecedoras de um olhar mais atento em futuras investigações:

- Os eventos estudados pela investigação no âmbito do perdão e do luto são comparáveis? Serão perdas e transgressões qualitativamente diferentes? Ou será viável estabelecer diferentes gradações de rutura de significação pessoal?

- Será viável a nossa conceptualização de uma via dupla de reconstrução de significado? Se sim, quais são exatamente as diferentes repercussões emocionais associadas a cada uma? E que repercussões terão na interpretação da vasta literatura do perdão e do luto?
- Haverá uma associação em termos desenvolvimentais, entre a reconstrução de significado acerca do evento e acerca do responsável? De que modo interagem ao longo do tempo e quais os fatores que modulam as diferenças individuais?

## Referências Bibliográficas

- Allen, R., McBee, G. & Justice, B. (1981). Influence of Life Events on Psychosocial Functioning, *The Journal of Social Psychology*, 113, pp. 95-100.
- Anderson, J. (2007). Forgiveness – a relational process: Research and reflections. *European Journal of Psychotherapy and Counseling*, 9(1), pp. 63-76.
- Andrews, M. (2000). Forgiveness in Context. *Journal of Moral Education*, vol 29(1) , pp. 75-86.
- Barros de Oliveira, J. (2002). Perdão: Teoria e Avaliação (Proposta de uma Nova Escala). *Psicologia, Educação e Cultura*, vol. VI (2), pp. 303-319.
- Barros de Oliveira, J. (2004). *Psicologia Positiva. Amor, Felicidade, Alegria, Optimismo, Esperança, Perdão, Sabedoria, Beleza, Sentido da Vida*. (pp. 127-140) Porto: Edições ASA.
- Beck, J., Grant, D., Read, J., Clapp, J., Coffey, S., Miller, L. et al. (2008). The impact of event scale-revised: psychometric properties in a sample of motor vehicle accident survivors. *Journal of Anxiety Disorders*, 22(2), pp.187-198.
- Bloom-Feshbach, J., & Bloom-Feshbach, S. (1988). Introduction: Psychological Separateness and Experience of Loss In J. Bloom-Feshbach & S. Bloom-Feshbach, *The Psychology of Separation and Loss. Perspectives on Development, Life Transitions and Clinical Practice*. (pp. 1-59) San Francisco: Jossey-Bass Publishers.
- Bono, G., & McCullough, M. (2006). Positive Responses to Benefit and Harm: Bringing Forgiveness and Gratitude Into Cognitive Psychotherapy. *Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quaterly*, 20 (2), pp. 147-158.
- Bowlby, J. (1973). *Atachment and Loss (vol.II): Separation, Anxiety and Anger*. (pp. 245-257) London: The Hogarth Press.
- Bowlby, J. (1980). *Attachment and Loss (vol.III): Loss, Sadness and depression*. (pp. 7-22) London: The Hogarth Press.
- Costa, M. E. (1994). *Intervenção psicológica em transições familiares*. Porto: Edições ASA.
- Coyle, C., & Enright, R. (1997). Forgiveness Intervention With Postabortion Men. *Jornal of Counsulting and Clinical Psychology*, 65(6), pp. 1042-1046.

- Davis, C. & Nolen-Hoeksema, S. (2001). Loss and Meaning: How do People Make Sense of Loss. *American Behavioral Scientist*, 44, pp. 726-741.
- Enright, R. (1994). Piaget on the moral development of forgiveness: identity or reciprocity? *Human Development*, 37(2), pp.63-80.
- Enright, R., & Fitzgibbons, R. (2000). *Helping Clients Forgive: An Empirical guide for resolving anger and restoring hope*. (pp. 37-109, 253-266). Washington: American Psychological Association.
- Exline, J., Yali, A., & Lobel, M. (1999). When God disappoints: Difficulty forgiving God and its role in negative emotion. *Journal of Health Psychology*, 4(3) , pp. 365-379.
- Fincham, F.D. (2000). The kiss of the porcupines: From attributing of responsibility to forgiving. *Personal Relationships*, 7, pp. 1-23.
- Fisher, M. L. & Exline, J.J. (2006). Self-forgiveness versus Excusing: The Roles of Remorse, Effort, and Acceptance of Responsibility. *Self and Identity*, 5, pp. 127-146.
- Fitzgibbons, R. (1986). The cognitive and emotive uses of forgiveness in the treatment of anger. *Psychotherapy*, 23(4) , pp. 629-633.
- Frankl, V. (1992) *Man's Search for Meaning. An Introduction to Logotherapy*. Boston: Beacon Press. [original publicado em 1949]
- Fromm, E. (2008). *A Arte de Amar. O Amor como Força Vital*. Lisboa: Editora pergaminho SA. [original publicado em 1956]
- Frommer, M. (2005). Thinking Relationally About Forgiveness. *Psychoanalytic Dialogues*, 15(1) , pp. 33-45.
- Gatchel, R. J., Adams, L., Polatin, P. B. & Kishimo, N. D. (2002). Secondary Loss and Pain-Associated Disability: Theoretical Overview and Treatment Implications. *Journal of Occupational Rehabilitation*, vol. 12(2), pp. 99-110.
- Geoghegan, E. B. (2000). Abortion and loss: A psychological and theological study of religious coping, forgiveness, and grief. *Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering*, vol. 61(2-B), pp.1080.
- Glaeser, M. (2008). What does it take to let go? An investigation into facilitating and obstructing factors of forgiveness – the therapist's perspective. *Counseling Psychology Quarterly*, 21(4), pp. 337-348.

- Hackney, H., & Bernard, J. (1990). Dyadic Adjustment Processes in Divorce Counseling. *Journal of Counseling & Development*, 69, pp. 134-143.
- Hall, J. H. & Fincham, F.D. (2008). The temporal course of self-forgiveness. *Journal of Social and Clinical Psychology*, vol. 27 (2), pp. 174-202.
- Hall, J. H., & Fincham, F. D. (2005). Self-forgiveness: the stepchild of forgiveness research. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24(5) , pp. 621-637.
- Hanford, A. D. (2006). Attachment and forgiveness as mediators between childhood abuse and trauma symptoms. *Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering*, vol. 67(1-B), pp. 543.
- Holmes, T. & Rahe, R. (1967). The social readjustment rating scale. *Journal of Psychosomatic Research*, 11(2), pp. 213-218.
- Holmgren, M. R. (2002). Forgiveness and self-forgiveness in psychotherapy. In S. Lamb & J. G. Murphy (Eds.). *Before forgiving: Cautionary views of forgiveness in psychotherapy* (pp.112-135). New York: Oxford University Press.
- Horowitz, L. (2004). The capacity to forgive: Intrapsychic and Development Perspectives. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, vol. 53(2), pp. 485-511-
- Horwitz, M., Wilner, N. & Alvarez, W. (1979). Impact of event scale: a measure of subjective stress. *Psychosomatic Medicine*, 41(3), pp. 209-218.
- Jacinto, G. A. (2010). The Self-forgiveness process of caregivers after the death of care-receivers diagnosed with Alzheimer's disease. *Journal of Social Service Research*, 36(1), pp. 24-36.
- Jampolsky, G. G. (1999). *Perdoar. A melhor de todas as curas*. Lisboa: Sinais de Fogo - Publicações, Lda.
- Journal of Loss and Trauma (n.d.). Journal of Loss and Trauma: International Perspectives on Stress and Coping. Aims & Scope. Retirado em 26 de Setembro de 2011, de <http://www.tandf.co.uk/journals/titles/15325024.asp>
- Joy, S. (1985). Abortion: an Issue to Grieve? *Journal of Counseling and Development*, 63, pp. 375-376.
- Knutson, J., Enright, R., & Garbes, B. (2008). Validating the Developmental Pathway of Forgiveness. *Journal of Counseling & Development*, 86, pp. 193-199.



- Krause, N., & Ellison, C. (2003). Forgiveness by God, Forgiveness of Others, and Psychological Well-Being in Late Life. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 42(1), pp. 77-93.
- Kübler-Ross, E. (1985). *La Mort, dernière étape de la croissance*. Monaco: Éditions du Rocher.
- Kumar, V. K., & Ryan, R. B. (2009). On Measuring Forgiveness: Implications from Smallest Space Analysis of Forgiveness Likelihood Scale. *Curr Psychol*, 28, pp. 32-44.
- Lawler-Row, K., Younger, J., Piferi, R. & Jones, H. (2006). The Role of Adult Attachment Style Following an Interpersonal Offense. *Journal of Counseling & Development*, 84, pp. 493-502.
- Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal & Coping*. (pp. 22-55, 141-178) New York: Springer Publishing Company, Inc.
- Macaskill, A., Maltby, J., & Day, L. (2002). Forgiveness of Self and Of Others and Emotional Empathy. *The Journal of Social Psychology*, 42(5), pp. 663-665.
- Macedo, M. J. (2004). *Elisabeth Kübler-Ross: a necessidade de uma educação para a morte*. Dissertação de mestrado apresentada ao Instituto de Educação e Psicologia, Universidade do Porto.
- Mack, J., Nilson, M., Balboni, T., Friedlander, R., Block, S. Trice, et al. (2008). Peace, Equanimity, and Acceptance in the Cancer Experience. Validation of a Scale to Assess Acceptance and Struggle with Terminal Illness. *American Cancer Society*, vol. 112(11), pp. 2509-2517.
- Mahoney, M. J. (2003). *Constructive Psychotherapy*. New York: The Guildford Press.
- Maltby, J. & Day, L. (2004). Forgiveness and Defense Style. *The Journal of Genetic Psychology*, 165(1), pp. 99-109.
- Maltby, J., Macaskill, A. & Day, L. (2001). Failure to forgive self and others: A replication and extension of the relationship between forgiveness, personality, social desirability and general health. *Personality and Individual Differences*, 30, pp. 881-885.
- Maltby, J., Macaskill, A. & Gillett, R. (2007). The cognitive Nature of Forgiveness: Using Cognitive Strategies of Primary Appraisal and Coping to Describe the Process of Forgiving. *Journal of Clinical Psychology*, 63(6), pp. 555-566.

- Matos, P. M. & Costa, M. E. (2004). Significações da perda e processo de luto no divórcio. *Psychologica*, 35, pp. 11-24.
- Mazor, A., Baptiste-Harel, P. & Gampel, Y. (1998). Divorcing Spouses` coping patterns, attachment bonding and forgiveness processes in post-divorce experience. *Journal of divorce & remarriage*, 29(3-4), pp. 65-81.
- McCullough, M. (2001). Forgiveness: Who Does It and How Do They Do It. *Current Directions in Psychological Science*, 10 (6), pp. 194-197.
- McCullough, M. E., Bono, G. & Root, L. M. (2007). Rumination, Emotion, and forgiveness: Three Longitudinal Studies, *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(3) , pp. 490-505.
- McCullough, M., Rachal, K., Sandage, S., Brown, S., Worthington, E., & Hight, T. (1998). Interpersonal Forgiving in Close Relationships: II. Theoretical Elaboration and Measurement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(6) , pp. 1586-1603.
- McCullough, M., Worthington, E. L., & Rachal, K. C. (1997). Interpersonal Forgiving in Close Relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 73(2), pp. 321-336.
- Mikulincer, M. & Florian, V. (1996). Coping and Adaptation to Trauma and Loss. In M. Zeidner & N. S. Endler (Eds.), *Handbook of Coping. Theory, Research, Applications*. (pp. 554-572). New York: John Wiley & Sons, Inc.
- Monroe, S. (1982). Life Events and Disorder: Event-Symptom Associations and the Course of Disorder. *Journal of Abnormal Psychology*, 91(1), pp. 14-24.
- Montada, L. (1992). Attributions of Responsibility for Losses and Perceived Injustice. In L. Montada & F. Sigrun-Heide (Eds.), *Life Crisis and Experiences of Loss in Adulthood*. (pp. 133-159). New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Mullet, E., Girard, M. & Bakhshi, P. (2004). Conceptualizations of Forgiveness. *European Psychologist*, vol. 9(2), pp. 78-86.
- Mullet, E., Girard, M., Chiaramello, S., Mesnil, M., & Neto, F. (2004). O desenvolvimento do perdão. *Psicologia, Educação e Cultura*, vol. VIII(2), pp. 459-476.

- Mullet, E., Houdbine, A. Laumonier, S. & Girard, M. (1998). "Forgivingness": Factor Structure in a sample of Young, Middle-Aged, and Elderly Adults. *European Psychologist*, vol. 3(4), pp. 289-297.
- Neto, F., Conceição Pinto, M., & Mullet, E. (2005). Pode um grupo pedir perdão a outro grupo? Uma Perspetiva Timorense. *Psicologia Educação Cultura*, 9(2), pp. 497-512.
- Neymeyer, R. A. (1998). The Language of Loss: Grief Therapy as a Process of Meaning Reconstruction. In R. A. Neimeyer (Ed.), *Meaning Reconstruction and the Experience of Loss*. (pp. 261-292) Washington: American Psychological Association.
- Niedenthal, P. M., Krauth-Gruber, S. & Ric, F. (2006). *Psychology of Emotion. Interpersonal, Experiential and Cognitive Approaches*. (pp.77-114) New York: Psychology Press.
- Nolen-Hoeksema, S. & Davis, C. G. (2002). Positive Responses to Loss. Perceiving Benefits and Growth. In. C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of Positive Psychology* (pp. 598-607). New York: Oxford University Press.
- Norfleet, M. & Burnell, G. (2001). Loss Items on the Schedule of Recent Events (SRE): Duration of Psychotherapy. *The Journal of Psychology*, 124(2), pp.165-168.
- NVivo (versão 9) [software de computador] Victoria: QSR International Pty Ltd.
- Ortony, A. & Turner, T. (1990). What's Basic About Basic Emotions? *Psychological Review*, 97(3), pp. 315-331.
- Parkes, C. M. (1998). *Luto. Estudos sobre a perda na vida adulta*. São Paulo: Summus.
- Persons, J. & Rao, P. (1985). Longitudinal Study of Cognitions, Life Events, and Depression in Psychiatric Inpatients. *Journal of Abnormal Psychology*, 94(1), pp.51-63.
- Piaget, J. (1985). *Le Jugement Moral Chez L'enfant*. (pp. 250-260) Paris: Presses Universitaires de France. [original publicado em 1932]
- Plutchik, R. (2000). A psychoevolutionary theory of emotion. In R. Plutchik, *Emotions in the practice of psychotherapy: Clinical implications of affect theories*. (pp. 59-79). Washington: American Psychological Association.
- Priegeron, H. & Maciejewski, P. (2008). Grief and acceptance as opposite sides of the same coin: setting a research agenda to study peaceful acceptance of loss. *The British Journal of Psychiatry*, 193, pp. 435-437.

- Roemer, L. & Orsillo, S. (2009). *Mindfulness & Acceptance-Based Behavioral Therapies in Practice*. New York: The Guildford Press.
- Ross, S., Hernstein, J. & Wrobel, T. (2007). Maladaptive correlates of the failure to forgive self and others: Further Evidence for a two-component model of forgiveness. *Journal of Personality Assessment*, 88(2), pp. 158-167.
- Ross, S., Kendall, A., Matterns, K., Wrobel, T. & Rye, M. (2004). A Personological Examination of Self-Forgiveness in the Five Factor Model, *Journal of Personality Assessment*, 82(2), pp. 207-214.
- Rye, M. S., Loiacono, D. M., Folck, C., Olszewski, B., Heim, T., & Madia, B. (2001). Evaluation Of The Psychometric Properties Of Two Forgiveness Scales. *Current Psychology*, 20 (3), pp. 260-277.
- Sandage, S. J. (2005). Intersubjectivity and the many faces of forgiveness. *Psychoanalytic Dialogues*, 15(1), pp. 17-32.
- Sanders, M. C. (1999). *Grief. The Mourning After. Dealing with adult Bereavement* (2<sup>nd</sup>ed.). New York: John Wiley & Sons, Inc.
- Sanderson, C., & Linehan, M. (2000). Acceptance and Forgiveness. In R. Enright, & R. Fitzgibbons, *Helping Clients Forgive: An Empirical Guide for Resolving Anger and Restoring Hope* (pp. 199-216). Washington: American Psychological Association.
- Schaefer, J. & Moos, R. (2001). Bereavement Experiences and Personal Growth. In M. Strebe, R. Hanson, W. Stroebe & H. Schur (Eds.), *Handbook of Bereavement Research. Consequences, Coping and Care* (pp. 145-167). Washington: American Psychological Association.
- Schwartzberg, S. & Janof-Bulman, R. (1991). Grief and the search for meaning: Exploring the assumptive worlds of bereaved college students. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 10(3), pp. 270-288.
- Seligman, M. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), pp. 5-14.
- Shaver, K. G. (1985). *The attribution of blame: causality, responsibility and blameworthiness*. New York: Springer-Verlag.

- Stroebe, M. & Schut, H. (2001/2002). Coping with Bereavement: Implications of the Dual Process Model. *Cadernos de Consulta Psicológica*, 17-18, pp. 17 – 28.
- Thompson, L. Y., & Snyder, C. R. (2003). Measuring Forgiveness. In S. J. Lopez, & C. R. Snyder (Eds.), *Positive Psychological Assessment: A Handbook of Models and Measures* (pp. 301-312). Washington: American Psychological Association.
- Thompson, L. Y., Snyder, C. R., Hoffman, L., Michael, S. T., Rasmussen, H. N., Billings, L. S., et al. (2005). Dispositional Forgiveness of Self, Others and Situations. *Journal of Personality*, 73 , pp. 313-359.
- Walker, D. F., & Gorsuch, R. L. (2004). Dimensions Underlying Sixteen Models Of Forgiveness and Reconciliation. *Journal of Psychology and Theology*, 32(1) , pp. 12-25.
- Webb, M., Call, S., Chickering, S., Colburn, T. & Heisler, D. (2006). Dispositional forgiveness and Adult Attachment Styles. *The Journal of Social Psychology*, 146(4), pp. 509-512.
- Weiner, B. (1995). *Judgments of Responsibility. A Foundation for a Theory of Social Conduct*. (pp. 1-24) New York: The Guilford Press.
- Williamson, I. & Gonzales, M. (2007). The Subjective Experience of Forgiveness: Positive Construal's of the Forgiveness Experience. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 26(4), pp. 407-446.
- Wilson, T. A. (2009). The experience of closure described by woman after the loss of a romantic relationship. *Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering*, vol. 69(11-B), pp.7156.
- Wohl, M.J., DeShea, L. & Wahkinney, R. L. (2008). Looking Within: Measuring State Self-forgiveness and Its Relationship to Psychological Well-being. *Canadian Journal of Behavioural Sciences*, 40(1), pp. 1-10.
- Worden, J. W. (2005). *Grief Counseling and Grief Therapy. A Handbook for the Mental Health Practitioner* (3<sup>a</sup> ed.). New York: Routledge.
- Worthington, E., Mazzeo, S., & Canter, D. (2005). Forgiveness-promoting Approach: Helping Clients Reach Forgiveness Trough Using a Longer Model that Teaches

- Reconciliation. In L. Sperry & E. Slafronske (Eds), *Spiritually oriented psychotherapy* (pp. 235-256). Washington: American Psychological Association.
- Wortman, C. B., Silver, R. C. & Kessler, R. C. (1997). The meaning of loss and adjustment to bereavement. In M. Stroebe, W. Stroebe & R. Hansson (Eds), *Handbook of bereavement. Theory, research, and intervention* (pp. 349-366). New York: Cambridge University Press.

## Anexo 1 – Guião de Entrevista Semi-Estruturada

Título do Estudo: **O perdão em experiências de perda na vida adulta**

Objetivo: Compreender o impacto das experiências de perda, acedendo aos significados atribuídos a estas experiências. Conhecer as motivações e processos psicológicos envolvidos no ato de perdoar (intra e interpessoalmente) associados a experiências de perda.

### Instruções

*Esta entrevista insere-se no âmbito de um estudo de mestrado, e procura estudar as vivências associadas a experiências de perda e a sua relação com o perdão. Para posterior análise de conteúdo é necessário proceder à gravação da entrevista, se não se importar. Tudo o que me disser tem um carácter confidencial, e é-lhe reservado o direito de não responder a alguma pergunta ou de desistir da entrevista.*

1. O que é para si uma perda? O que entende por experiências de perda?

[Se o participante não souber responder, ou se a sua resposta muito dissonante da representação geral de perda para o presente estudo, então o entrevistador procederá à explicitação daquilo que se entende por perda verbalizando o seguinte]

*Ao longo da nossa vida surgem perdas, isto é, acontecimentos experienciados como sendo negativos, tais como doenças ou acidentes, ruturas amorosas (namoro ou divórcio), perda de bens materiais, de emprego ou de uma pessoa por morte, entre outros eventos. Alguma vez sofreu alguma destas perdas?*

2. Pode descrever-me um desses acontecimentos (e.g. as circunstâncias em que aconteceu, há quanto tempo ocorreu)?

3. Que impacto emocional teve essa perda na sua vida?

Numa escala de 1 a 10 como quantificaria o impacto emocional?

O que sentiu?

O que sentiu na altura (relativamente a si próprio ou a outras pessoa)?

4. E atualmente, o que sente quando pensa nessa situação?

Aceitou essa perda?

O que é para si aceitar uma perda?

5. Responsabilizou alguém ou a si próprio(a) por esse acontecimento?

[Se a resposta for **não**, perguntar “Alguma vez sofreu uma perda em que responsabilizou alguém ou a si próprio(a)?” e voltar à questão nº2]

6. Porque é que se sentiu responsável? [autorresponsabilização]

Porque é que responsabilizou essa pessoa? [heterorresponsabilização]

7. Esse acontecimento mudou a forma como vê essa pessoa (ou a si mesmo)?

Mudou o que pensa acerca dessa pessoa (o que pensa acerca de si próprio)?

O que sente a respeito dessa pessoa?

E o modo como se comporta com essa pessoa?

8. Esse acontecimento alterou a forma como se vê a si próprio/a ou o modo como encara a vida? Em que medida?

9. Em que medida acha que perdoou essa pessoa (ou a si próprio/a) por esse acontecimento?

Em que medida considera ter-se reconciliado com essa pessoa? [Aplicável apenas para o perdão interpessoal]



10. Quais foram os fatores que pesaram na sua decisão de perdoar?

[alguns **exemplos** caso sejam necessários para ajudar na compreensão da pergunta: religião, proximidade, a passagem do tempo, entre outros].

Se não perdoou, quais os fatores que pesaram na sua decisão?

E como se sente com a sua decisão (numa ou noutra situação)?

11. O que significa para si perdoar?

12. Quando se sente ofendido/a ou magoado/a, como lida com essa situação?

Olhando para o passado, diga-me como lidou com as perdas que experienciou?

Que recursos ou estratégias utiliza/ou (pessoais sociais)?

Considera que estas formas de lidar com estas situações são eficazes?

13. Quais as situações que são mais difíceis de perdoar? E as mais fáceis? Pode dar-me exemplos concretos?

14. Por fim, gostaria de recolher algumas informações de carácter religioso ou espiritual.

a. Tem alguma religião [ou segue alguma orientação espiritual]? Qual?

b. Em que medida se considera interessado por questões espirituais?

c. Com que frequência frequenta a igreja [ou se encontra com outras pessoas com as quais partilha interesses espirituais]?

d. Com que frequência reza, medita ou lê materiais espirituais?

e. Em que medida a sua fé ou orientação espiritual o/a ajuda a lidar com perdas e mágoas.

Gostaria de acrescentar alguma coisa ao que acerca do que me falou até ao momento?

[Recolha de dados sócio-demográficos: idade, género, nível de escolaridade, profissão, estado civil, localidade da residência e data da realização da entrevista.]

*Muito obrigado pelo seu contributo para a presente investigação.*

## Anexo 2 – Declaração de Consentimento Informado

Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da  
Universidade do Porto  
Rua Dr. Manuel Pereira da Silva,  
4200-392 Porto



### Declaração de Consentimento

**Estudo:** O papel do perdão em experiências de perda

**Breve descrição dos objetivos do estudo:** O presente estudo tem o propósito de compreender a forma como as pessoas vivenciam experiências de vida associadas a sentimentos de perda e o papel do perdão na superação dessas experiências.

*Declaro que compreendo que a minha participação neste estudo é voluntária e que eu posso recusar-me a participar ou desistir da entrevista a qualquer momento. Tomei conhecimento da necessidade de ser gravada para posterior análise de conteúdo e que todos os dados de identificação são confidenciais. Foi-me dada uma cópia desta declaração de consentimento, e aceito participar neste estudo.*

Porto, \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / 20\_\_\_\_

O entrevistado

---

O investigador

---

Sérgio Fernandes

email xxxxxxxxxx@fpce.up.pt

### Anexo 3 – Árvore de Categorias e Subcategorias Resultantes da Análise de Conteúdo

<b>Categoria</b>	<b>Subcategoria</b>	<b>Descrição</b>
1. Experiência de Perda	1.1. Representação de perda	Inclui a conceção pessoal de um evento de perda.
	1.2. Busca de significado	Refere-se à verbalização de pensamentos e sentimentos de desorganização pessoal e ausência de significado.
	1.3. Experiência emocional	Foca as emoções e afetos vivenciados aquando a perda e no momento presente.
2. Integração da Experiência de Perda	2.1. Fatores e circunstâncias	Inclui determinantes referidos como influentes no processo de ajustamento à experiência de perda.
	2.2. Reconstrução de significado	Refere-se aos processos de reconstrução de significado após a perda.
	2.3. A experiência ao longo da vida	Foca fatores associados à experiência e integração da perda ao longo da vida (e.g. lugares e datas significativos).
	2.4. Julgamentos de responsabilidade	Inclui pensamentos e sentimentos de recriminação, culpabilidade, revolta e mágoa, auto e hetero dirigida (responsabilizações), e a reavaliação desses julgamentos.
3. Representações de Transgressão	Representações de transgressão	Engloba representações ligadas aos eventos que requerem o perdão.
4. Integração da Experiência de Transgressão	4.1. Representações de perdão	Inclui conceções do que é o perdão e das condições em que ocorre.
	4.2. Fatores e processos do perdão	Refere-se a fatores e processos que facilitam ou dificultam o perdão.
	4.3. Reconstrução de significado	Refere-se aos processos de reconstrução de significado após a transgressão.
5. Temas da experiência espiritual	5.1. Experiência e práticas religiosas/espirituais	Inclui a verbalização de domínios da vivência espiritual/religiosa pessoal.
	5.2. Perceção da relação com a superação de eventos negativos.	Refere-se à perceção da relação entre espiritualidade/religiosidade e o ajustamento a experiências de perda e transgressão.

Anexo 4 – Dados Relativos às Perdas Emergentes em Entrevista  
em Função do Participante

<b>Participante</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
Código	F63	M48	F49	M62	M61	M37
Perda principal (partilhada na entrevista)	Morte da mãe.	Morte dos avós.	Depressão e problemas de saúde física.	Morte do Pai.	Passagem por uma instituição de acolhimen to.	Uma avaliação académica injusta.
Tempo após a sua ocorrência	5 anos	mais de 20 anos	7-8 anos	44 anos	Mais 45 anos	-----
Outras perdas evocadas espontaneamente durante a entrevista	Perda de uma casa e objetos pessoais, morte da avó.	Desagreg ação da família; acidente aos 21 anos.	Traição do marido.	Morte da mãe à 6 anos.	Abandono da mãe. Operação à próstata.	Morte do avô à 1 ano e 6 meses.
Julgamentos de responsabilidade pela perda principal	A si própria e à irmã.	Sem Julgament o.	Ao marido.	Sem julgament o.	Várias pessoas.	A si próprio.